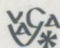
MARIE KONDO

JAPONŲ
MENAS
TVARKYTIS

TVARKINGŲ NAMŲ STEBUKLAS



Marie Kondo namų šeimininkėms skirtus žurnalus pradėjo skaityti, kai jai buvo penkeri. Ją sužavėjo jų puslapiuose spausdinamų puikiai įrengtų erdvių grožis ir tvarka. Penkiolikos ji rimtai ėmėsi mokytis tvarkymosi. Pradėjo nuo savo miegamojo, vėliau užsiėmė savo sesers ir brolio kambariais. Šiuo metu Tokijuje ji vadovauja itin sėkmingai dirbančiai įmonei, kuri padeda klientams jų daiktų perpildytus namus paversti grožio, ramybės ir įkvėpimo sklidinomis erdvėmis.

Marie Kondo

Tvarkingų namų stebuklas

Japonų menas tvarkytis

Iš anglų kalbos vertė Lina Černiauskaitė



Vilnius, 2016

UDK 643/645(035)
Ko-202

Versta iš:
The Life-Changing Magic of Tidying-up. The Japanese Art of Decluttering and Organizing, Marie Kondo.
Ten Speed Press / Random House, 2014

ISBN 978-5-415-02419-3

TURINYS

Pratarmė / 9

PIRMAS SKYRIUS
KODĖL MAN NEPAVYKSTA IŠLAIKYTI TVARKOS NAMUOSE?

Nepavyks susitvarkyti, jei niekada to nesimokėte / 19
Deramai susitvarkykite vienu ypu / 21
Tvarkykitės po truputį kasdien ir niekada nesiliausite tvarkęsi / 24
Siekiant tobulybės / 26
Tik pradėję, įkvėpsite naujos gyvybės savo gyvenimui / 28
Daiktų laikymo specialistai tik apkraus jus daiktais / 30
Rūšiuokite pagal pobūdį, ne pagal vietą / 32
Nekeiskite metodo, bandydami pritaikyti jį savo asmenybei / 34
Tegu tvarkymasis būna ypatingas įvykis / 36

ANTRAS SKYRIUS
PIRMIAUSIAI IŠMESKITE

Pirmiausia atsikratykite nereikalingų daiktų, visų vienu metu / 43
Prieš pradėdami, įsivaizduokite savo tikslą / 44
Kaip atsirinkti: ar tai teikia man džiaugsmą? / 48
Atrinkite daiktus pagal rūšį / 51
Gera pradžia / 53
Saugokitės namiškių / 55

Jei pykstate ant savo šeimos, jūsų kambarys gali būti to priežastis / 58
Ko nereikia jums, nereikia ir jūsų artimiesiems / 62
Tvarkymasis yra pokalbis su savimi / 65
Ką daryti, jei ko nors negalite išmesti / 67

TREČIAS SKYRIUS
KAIP RŪŠIUOTI DAIKTUS

Tvarkymosi tvarka / 73
Drabužiai / 75
Naminiai drabužiai / 78
Kur laikyti drabužius / 79
Kaip lankstyti / 83
Drabužių išdėstymas / 86
Kaip sulankstyti kojines / 88
Sezoniniai drabužiai / 91
Knygos / 94
Neperskaitytos knygos / 97
Pasiliktinos knygos / 100
Popierių rūšiavimas / 103
Viskas apie popierius / 106
Komono (įvairios smulkmenos I) / 112
Smulkūs pinigai / 114
Komono (įvairios smulkmenos II) / 116
Brangios smulkmenos / 121
Nuotraukos / 124
Stulbinamos daiktų atsargos / 128
Mažinkite turimų daiktų skaičių, kol pasieksite „lūžio akimirką" / 131
Pasikliaukite savo nuojauta ir viskas bus gerai / 132

KETVIRTAS SKYRIUS
IŠSAUGOKITE DAIKTUS NUOSTABIAM JŪSŲ LAUKIANČIAM GYVENIMUI

Kiekvienam daiktui parinkite vietą / 139
Pirmiausia išmeskite, paskui išdėliokite / 142
Daiktų išdėliojimas: kuo paprasčiau, tuo geriau / 144
Neskaidykite daiktų laikymo erdvių / 147
Pamirškite apie „judėjimo planą" ir „naudojimo dažnumą" / 149
Niekad nekraukite daiktų vieno ant kito: daiktus sudėkite vertikaliai / 153
Nereikia jokių specialių reikmenų daiktams laikyti / 155
Geriausia vieta laikyti rankines – kita rankinė / 159
Kasdien iškraustykite savo rankinę / 161
Ant grindų gulinčių daiktų vieta – indaujoje / 163
Atlaisvinkite vonios ir virtuvės kriaukles / 165
Papuoškite indaują tuo, ką labiausiai mėgstate / 168
Nedelsdami išpakuokite naujus drabužius ir nuimkite etiketes / 169
Nenuvertinkite rašytinės informacijos skleidžiamo „triukšmo" / 172
Išreikškite dėkingumą savo daiktams / 174

PENKTAS SKYRIUS
TVARKYMOSI STEBUKLAS VISIŠKAI PAKEIS JŪSŲ GYVENIMĄ

Įveskite namuose tvarką ir atraskite, ką iš tiesų norite veikti gyvenime / 181
Stebuklingas tvarkymosi poveikis visiškai pakeičia mūsų gyvenimus / 184
Tvarkymosi stebuklas: įgysite pasitikėjimo savimi / 186
Prisirišimas prie praeities arba nerimas dėl ateities / 188
Suprasite, be ko galite apsieiti / 191
Ar pasisveikinate su savo namais? / 195
Jūsų daiktai nori jums padėti / 197

Jūsų gyvenamoji aplinka veikia jūsų kūną / 200
Tvarkymas atneša sėkmę / 202
Kaip atpažinti, kas jums brangiausia / 204
Apsupti džiaugsmą keliančių daiktų, jausitės laimingi / 206
Įvedus namuose tvarką, prasideda jūsų tikrasis gyvenimas / 209

Baigiamasis žodis / 211

Pratarmė

Ar *jums* kada nors teko įnirtingai tvarkytis, ir beveik iškart po to pastebėti, kad jūsų namai arba darbovietė vėl susijaukė? Jeigu taip, leiskite su jumis pasidalyti savo sėkmės paslaptimi. Šioje knygoje aš aptariau, kaip sutvarkyti savo erdvę, kad gyvenimas pasikeistų visiems laikams. Neįmanoma? Dažnai nuskambantis ir nekeliantis nuostabos atsakymas, juk beveik kiekvienam bent kartą, jei ne daugybę kartų, susitvarkius namus yra tekę vėl grįžti prie netvarkos.

KonMari metodas yra paprastas, gerai apgalvotas ir veiksmingas būdas palaikyti namuose tvarką. Iš pradžių atsikratykite nereikalingų daiktų. Tada nuodugniai, iki galo ir vienu sykiu sutvarkykite savo erdvę. Pritaikę šią strategiją, pamiršite, kas yra netvarka.

Nors šis metodas prieštarauja įprastinėms nuostatoms, visiems, pritaikiusiems KonMari metodą, pavyko namus išlaikyti tvarkingus. Be to, jų laukė ir kitų netikėtumų. Namų sutvarkymas teigiamai paveikė visas kitas jų gyvenimo sritis, taip pat ir darbą bei šeimą. Šiam užsiėmimui skyriau aštuoniasdešimt procentų

savo gyvenimo, todėl *žinau*, kad tvarkymas gali pakeisti ir jūsų gyvenimą.

Ar jums vis dar atrodo per gerai, kad patikėtumėte? Jei tvarkymąsi suprantate kaip vieno nereikalingo daikto per dieną išmetimą arba kaip savo kambario aptvarkymą probėgšmais, tuomet jūs teisūs. Tai neturės didelės įtakos jūsų gyvenimui. Bet pakeitus požiūrį, tvarkymasis gali atnešti neišmatuojamų pokyčių. Tiesą sakant, būtent tai ir reiškia susitvarkyti namus.

Būdama penkerių pradėjau skaityti namų šeimininkėms skirtus žurnalus. Jie mane įkvėpė sulaukus penkiolikos rimtai atsidėti atsikratymo daiktais ir tvarkymosi tyrinėjimui, kol galiausiai sukūriau KonMari metodą (KonMari yra iš mano vardo ir pavardės sudarytas pavadinimas). Dabar aš dirbu konsultante ir dienas leidžiu lankydamasi namuose bei darbovietėse, dalydama lengvai pritaikomus patarimus žmonėms, kurie patiria sunkumų tvarkydamiesi, kurie susitvarko, bet ir vėl įpuola į netvarką, arba kurie nori imtis tvarkos, bet nežino, nuo ko pradėti.

Bendras daiktų, kurių atsikratė mano klientai, – nuo išeiginių ir apatinių drabužių iki nuotraukų, rašiklių, laikraščių iškarpų, dekoratyvinės kosmetikos mėginių, – skaičius neabejotinai viršija milijoną. Nė kiek neperlenkiu. Klientams padėjau vienu ypu išmesti po du šimtus 45 litrų talpos šiukšlių maišų.

Remdamasi tvarkymosi meno tyrimais ir ilga tvarkymosi pagalbos netvarkingiems žmonėms patirtimi, galiu tvirtai pasakyti vieną dalyką: iš esmės pertvarkę

savo namus, visiškai pakeisite ir savo gyvenimo būdą bei požiūrį. Jūsų gyvenimas pasikeis. Sakau tai rimtai. Štai vos keletas atsiliepimų, kokių kasdien sulaukiu iš savo buvusių klientų:

Po jūsų mokymų išėjau iš darbo ir įkūriau nuosavą verslą, kurio imtis svajojau nuo pat vaikystės.

Jūsų mokymai leido suprasti, ko man tikrai reikia, o ko – ne. Taigi išsiskyriau. Dabar jaučiuosi kur kas laimingesnė.

Sulaukiau žinių iš žmogaus, su kuriuo vyliausi susisiekti.

Džiaugiuosi galėdama pranešti, kad ištuštinus butą man pavyko padidinti pardavimus.

Su vyru sutariame daug geriau.

Negaliu atsistebėti, kad atsikratymas daiktais taip mane pakeitė.

Pagaliau man pavyko numesti tris kilogramus.

Mano klientai atrodo labai laimingi ir rezultatai rodo, kad tvarkymasis pakeitė jų mąstyseną ir požiūrį į gyvenimą. Tiesą sakant, pakeitė jų ateitį. Kaip? Į šį klausimą plačiau atsakoma šioje knygoje, bet, trumpai tariant, įvedus tvarką namuose, į savo vietas stoja ir visi jūsų reikalai bei santykis su praeitimi. Pagaliau visiškai aiškiai suvokiate, ko jums reikia ir ko ne, ko verta ir ko neverta imtis.

Šiuo metu mokymus rengiu klientams jų namuose ir įmonių savininkams jų darbovietėse. Tai asmeninės pamokos, vienu metu dirbu tik su vienu klientu. Mano

klientų sąrašas vis ilgėja. Šiuo metu eilė sudaryta trims mėnesiams į priekį, be to, kasdien sulaukiu naujų užklausų iš žmonių, kuriems apie mane papasakojo buvę klientai arba kurie apie mokymus sužinojo iš ko nors kito. Keliauju iš vieno Japonijos galo į kitą, kartais vykstu į užsienį. Bilietai į vieną iš mano viešų paskaitų namų šeimininkėms ir moterims buvo parduoti per vieną naktį. Susidarė ne tik eilė laukiančiųjų, kad atsilaisvintų vieta, bet ir eilė patekti tarp laukiančiųjų. Tiesa, norinčiųjų kartoti mokymus nėra. Verslo požiūriu tai galėtų būti laikoma visiška nesėkme. Bet kaip tik dėl to, kad nėra norinčiųjų kartoti, mano metodas ir yra populiarus?

Kaip jau minėjau pradžioje, KonMari metodą pritaikę žmonės niekada nebeįpuola į netvarką. Jie sugeba išlaikyti tvarką savo erdvėje, todėl jiems nebereikia grįžti papildomų pamokų. Retsykiais patikrinu, kaip einasi baigusiesiems mano mokymus. Beveik visada ne tik jų namai ar darbovietė išlieka tvarkingi, maža to, jie toliau gražina savo erdvę. Iš atsiųstų nuotraukų akivaizdu, kad jie turi dar mažiau daiktų, nei turėjo baigdami mokymus, be to, įsigijo naujų užuolaidų ir baldų. Juos supa tik mėgstami daiktai.

Kodėl mano mokymai keičia žmones? Nes mano metodas nėra vien tik technika. Tvarkymas yra paprastų veiksmų seka, daiktų perkilojimas iš vienos vietos į kitą. Daiktai sudedami į savo vietas. Atrodo taip paprasta, kad net šešiametis galėtų to imtis. Vis dėlto dauguma žmonių nesugeba. Tik baigus tvarkyti, jų erdvė vėl su-

sijaukia. Taip nutinka ne dėl įgūdžių stokos, o veikiau todėl, kad stinga supratimo ir nesugebama veiksmingai susitvarkyti. Kitaip tariant, viskas priklauso nuo to, kas dedasi jūsų galvoje. 90 procentų sėkmės lemia jūsų mąstysena. Išskyrus tuos laiminguosius, kurie geba susitvarkyti be ypatingų pastangų, visiems kitiems, neatkreipus deramo dėmesio į šį aspektą, nepavyks išvengti grįžimo prie netvarkos, nesvarbu, kiek daiktų jie išmestų ir kaip sumaniai juos sudėliotų.

Kaip galite išlavinti tinkamą mąstyseną? Yra tik vienas būdas ir, kad ir kaip būtų keista, – reikia išmokti naujo metodo. Atminkite: šioje knygoje aprašomas KonMari metodas nėra tik taisyklių rinkinys, kaip rūšiuoti, suskirstyti ir išdėlioti daiktus. Tai yra tinkamos mąstysenos ugdymo vadovas: kaip sukurti tvarką ir tapti tvarkingu žmogumi.

Žinoma, negaliu tvirtinti, kad visi mano mokiniai tobulai įvaldė tvarkymosi meną. Deja, kai kuriems dėl vienų ar kitų priežasčių teko nutraukti mokymus. Kai kurie metė, nes tikėjosi, kad už juos viską padarysiu aš. Kaip tvarkymo fanatikė ir profesionalė, galiu iš karto jums pasakyti, kad ir kaip stengčiausi sutvarkyti kito žmogaus erdvę, nesvarbu, kokią tobulą daiktų laikymo sistemą sugalvočiau, niekada negalėsiu sutvarkyti kito žmogaus namų tikrąja to žodžio prasme. Kodėl? Nes to, kaip žmogus suvokia savo gyvenimą, kaip jaučia savo gyvenimo būdą, niekada nepranoks jokie rūšiavimo, sandėliavimo ar kitokie įgūdžiai. Tvarka priklauso nuo griežtai asmeninių vertybių, kaip žmogus nori gyventi.

Dauguma žmonių norėtų gyventi švarioje ir tvarkingoje erdvėje. Kiekvienas nors kartą sugebėjęs susitvarkyti nori išlaikyti tvarką. Bet daugelis netiki, kad tai įmanoma. Išbando įvairius tvarkymosi būdus, bet paaiškėja, kad netrukus vėl viskas grįžta į įprastines vėžes. Vis dėlto esu tvirtai įsitikinusi, kad kiekvienas gali išlaikyti savo erdvę tvarkingą.

Kad to pasiektume, būtina nuodugniai permąstyti savo įpročius ir nuostatas apie tvarkymąsi. Galbūt tai atrodo sunkiai įveikiamas darbas, bet nesijaudinkite. Baigę skaityti šią knygą, būsite tam pasirengę ir degsite noru. Dažnai žmonės man sako: „Aš netvarkingas iš prigimties. Man nieko neišeis" arba „Neturiu tam laiko", bet nevalyvumas nėra paveldimas ar susijęs su laiku. Veikiau tai dėl sukauptų klaidingų nuostatų apie tvarkymąsi, tokių kaip „geriausia kambarius tvarkyti po vieną" arba „geriau kasdien po truputį", arba „daiktus geriausia išdėstyti ten, kur jų gali prisireikti".

Japonijoje žmonės įsitikinę, kad tokie užsiėmimai kaip kambario valymas ir rūpinimasis tualeto švara lemia sėkmę, bet jei jūsų namai perkrauti daiktų, klozeto blizginimas neatneš daug naudos. Tą patį galima pasakyti ir apie fengšui taikymą. Tik iškuopus namus jūsų baldai ir papuošimai ims alsuoti gyvybe.

Sutvarkius namus jūsų gyvenimas visiškai pasikeis. Patyrus, ką reiškia turėti gerai sutvarkytus namus, jums nušvis visas pasaulis. Daugiau niekada nebegrįšite prie netvarkos. Tai aš ir vadinu tvarkymosi stebuklu. Rezultatai būna stulbinami. Ne tik niekada nebeapsileisite,

bet ir pradėsite naują gyvenimą. Tai ir yra stebuklas, kuriuo noriu pasidalyti su kuo daugiau žmonių.

PIRMAS SKYRIUS

Kodėl man nepavyksta išlaikyti tvarkos namuose?

Nepavyks susitvarkyti, jei niekada to nesimokėte

Kai pasakoju žmonėms, kad mano darbas mokyti kitus, kaip tvarkytis, paprastai sulaukiu nustebusių žvilgsnių. „Tikrai gali iš to gyventi?“ – toks būna pirmas jų klausimas. Paskui paprastai klausiama: „O žmonėms reikia mokytis tvarkytis?“

Iš tiesų, nors mokytojai ir mokyklos siūlo įvairių pamokų nuo maisto gaminimo iki sodininkystės, jogos bei meditacijos, teks paplušėti ieškant tvarkymosi mokymų. Įprasta manyti, kad tvarkymosi nereikia mokyti, nes jo išmokstama savaime. Maisto gaminimo menas ir receptai perduodami kaip šeimos tradicija iš senelės motinai, o iš jos dukteriai, bet neteko girdėti, kad būtų dalijamasi šeimos paslaptimis, kaip tvarkytis, net tarp šeimos narių.

Prisiminkite savo vaikystę. Esu tikra, kad daugelis esame gavę pylos už nesutvarkytą kambarį, bet kieno tėvai auklėdami atskirai ėmėsi mokyti, kaip tvarkytis? Vienas tyrimas atskleidė, kad mažiau nei 0,5 procento žmonių teigiamai atsakė į klausimą „Ar kada nors

mokėtės tvarkymosi dalyko?" Mūsų tėvai reikalavo, kad susitvarkytume kambarį, bet ir jų pačių to niekas niekada nemokė. Visi esame tvarkymosi savamoksliai.

Tvarkymosi mokslui neskiriama dėmesio ne tik namuose, bet ir mokykloje. Japonijoje ir kitose pasaulio šalyse per namų ūkio ekonomijos pamokas vaikai mokomi, kaip pasigaminti mėsainį ar kaip siuvimo mašina pasiūti prijuostę, bet, palyginti su maisto gaminimu ir siuvimu, visai neskiriama laiko tvarkymosi dalykui.

Maistas, apranga ir būstas yra pamatiniai žmogaus poreikiai, taigi atrodytų, kad gyvenamajam būstui turėtų būti teikiama tiek pat svarbos, kiek tam, ką valgome ar ką vilkime. Vis dėlto daugelis visuomenių tvarkymąsi – užsiėmimą, dėl kurio namuose patogu gyventi, visiškai nustumia į šalį dėl klaidingos nuostatos, kad paprasti tvarkymosi gebėjimai įgyjami per patirtį ir todėl nėra būtina to mokytis.

Ar daugiau metų tvarkęsi žmonės geriau susitvarko nei kiti? Atsakymas: „Ne". 25 procentai mano mokinių yra į šeštąją dešimtį įkopusios moterys ir daugelis jų rūpinosi namų ruoša beveik trisdešimt metų, taigi yra šios srities veteranės. Bet ar jos susitvarko geriau nei dvidešimtmetės? Netgi atvirkščiai. Daugelis jų tiek daug metų taikė įprastinius neveiksmingus metodus, kad jų namai perpildyti nereikalingų daiktų ir jos lieja prakaitą bandydamos sutvarkyti prikauptus daiktus, tebepasikliaudamos neveiksmingais daiktų laikymo metodais. Kaip galima tikėtis, kad jos žinos, kaip tvarkytis, jei jos deramai to niekada nesimokė?

Jeigu ir jūs nežinote, kaip veiksmingai susitvarkyti, nepraraskite ūpo. Pats metas to išmokti. Mokydamiesi ir taikydami šioje knygoje pristatomą KonMari metodą, galite išvengti ydingo netvarkos rato.

Deramai susitvarkykite vienu ypu

„Tvarkausi, pastebėjusi, kad namuose netvarka, bet, kai tik pabaigiu, netrukus vėl viskas susijaukia." Tai įprasta bėda, kuriai įveikti patarimų skiltys žurnaluose paprastai perša tokį sprendimą „Nemėginkite sutvarkyti viso namo vienu sykiu. Taip nieko nepasieksite. Įpraskite tvarkytis po truputį." Pirmą kartą su tokiu patarimu susidūriau būdama penkerių. Kaip vidurinis vaikas iš trijų augau turėdama daug laisvės. Mama rūpinosi ką tik gimusia jaunesniąja seserimi, o dvejais metais vyresnis brolis prilipęs prie televizoriaus žaidė vaizdo žaidimus. Taigi daugiausia laiko namuose leidau viena.

Augant mano mėgstamiausias užsiėmimas buvo gyvenimo būdo žurnalų namų šeimininkėms skaitymas. Mano mama prenumeravo *ESSE* – gyvenimo būdo žurnalą, kuriame mirgėjo straipsnių apie interjero dekoravimą, kaip palengvinti namų ruošą ir prekių apžvalgos. Kai tik jį pristatydavo, staigiai čiupdavau iš pašto dėžutės, kad mama nė nespėdavo pastebėti, atplėšdavau voką ir pasinerdavau į turinį. Pakeliui namo iš mokyklos man patikdavo stabtelėti knygyne ir pavartyti *Orange Page*, populiarų japonų kulinarijos žurnalą. Dar nemo-

kėjau perskaityti visų žodžių, bet žurnalai, gardžių patiekalų nuotraukos, nuostabūs patarimai, kaip atsikratyti dėmių ir riebalų, bei taupymo pradžiamokslis mane žavėjo ne menkiau nei mano brolį – žaidimų katalogai. Užlenkdavau mano dėmesį patraukusio puslapio kampelį ir svajodavau išbandyti patarimą.

Be to, kūriau ir savo pačios žaidimus. Pavyzdžiui, vieną dieną perskaičiusi straipsnį, kaip taupyti pinigus, tučtuojau ėmiausi elektros energijos taupymo žaidimo, slampinėjau po namus ir atjunginėjau nenaudojamus prietaisus, nors ničnieko nenutuokiau apie elektros suvartojimą. Perskaičiusi kitą straipsnį, pripildžiau plastikinius butelius vandens ir sukroviau juos į klozeto bakelį, nors vandens taupymo konkurse buvau vienintelė dalyvė. Straipsniai apie daiktų laikymą mane pastūmėjo iš pieno pakuočių padirbinti skirtukus savo rašomojo stalo stalčiams, o įspraudusi tuščius vaizdo kasečių dėklus tarp baldų pasigaminau dėželę laiškams. Kol kiti vaikai mokykloje žaisdavo gaudynių ir lakstydavo, aš įsmukdavau į klasę tvarkyti knygų lentynų arba tyrinėdavau valytojos spintelę, burbėdama apie netinkamus daiktų laikymo įpročius. „Jei tik čia būtų S formos kabykla, būtų daug paprasčiau naudoti."

Bet viena problema atrodė neišsprendžiama: kad ir kiek tvarkydavausi, netrukus viskas vėl susijaukdavo. Stalčių skyreliai iš pieno pakuočių buvo greit prigrūsti rašiklių. Laiškų dėželė iš vaizdo kasečių dėklų tuoj buvo taip prikimšta laiškų ir popierių, kad nusmuko ant grindų. Valgio gaminimo ir siuvimo išmokstama bandant,

bet nors tvarkymasis irgi namų ruošos dalis, kad ir kiek stengiausi – netobulėjau, niekur nepavykdavo ilgam išlaikyti tvarkos.

„Nieko nepadarysi, – guodžiau save. – Visą laiką susijaukia, ir tiek. Jei užsimosiu viską sutvarkyti vienu kartu, tik nusivilsiu.“ Buvau to prisiskaičiusi daugybėje straipsnių ir įtikėjusi, kad tai tiesa. Jei dabar turėčiau laiko mašiną, nukeliaučiau į praeitį ir pasakyčiau sau: „Tai netiesa. Jei pritaikysi tinkamą metodą, niekas nebesusijauks.“

Daugeliui žmonių sugrįžimas prie to, kaip buvo, pažįstamas iš pastangų sulieknėti. Išgirdę panašiai kalbant apie tvarkymąsi, puikiai atpažįsta šią patirtį. Atrodo savaime suprantama, kad staigaus, visuotino nevertingų daiktų pašalinimo poveikis turėtų būti toks pats kaip drastiškai sumažinus kalorijas – galima tikėtis trumpalaikio pagerėjimo, bet ilgą laiką taip neištempsime. Tad nesileiskite apgaunami. Tą akimirką, kai imsitės stumdyti baldus ir mesti daiktus, jūsų kambarys ims keistis. Tai labai paprasta. O jei milžiniškomis pastangomis iškuopsite visą namą, būsite visiškai susitvarkę. Prie netvarkos sugrįžtama, nes žmonės yra klaidingai įsitikinę, kad jie kruopščiai susitvarkė, o iš tiesų jie tik kiek parūšiavo ir suslapstė daiktus. Tinkamai sutvarkę namus, galėsite visą laiką išlaikyti kambarius tvarkingus, net jei iš prigimties esate tingūs ir aplaidūs.

Tvarkykitės po truputį kasdien ir niekada nesiliausite tvarkęsi

Ką galėtume pasakyti apie patarimą tvarkytis kasdien po truputį? Nors skamba įtikinamai, nesileiskite apkvailinami. Kaip tik dėl to, kad tvarkotės po truputį, tam nėra pabaigos.

Pakeisti per daugelį metų įsitvirtinusius gyvenimo būdo įpročius yra ypač sunku. Jei jums iki šiol nepavyko išlaikyti tvarkos, vargiai tikėtina, kad įprasite tvarkytis po truputį. Žmonės negali pakeisti įpročių nekeisdami savo mąstysenos. O tai nėra lengva! Juk sunku suvaldyti savo mintis. Vis dėlto yra būdas, kaip iš esmės pakeisti požiūrį į tvarkymąsi.

Pirmą kartą tvarkymosi tema patraukė mano dėmesį besimokant vidurinėje mokykloje. Aptikau Nagisos Tatsumi knygą *Atsikratymo menas* (*The Art of Discarding*). Joje buvo dėstoma, kaip svarbu išmesti daiktus. Prieš eidama į namus pasiskolinau ją. Mane sudomino tema, su kuria anksčiau neteko susidurti. Iki šiol atsimenu jaudulį, kurį jaučiau skaitydama šią knygą traukinyje. Taip į ją pasinėriau, kad nedaug trūko ir būčiau praleidusi savo stotelę. Vos grįžusi namo, pagriebusi pluoštą šiukšlių maišų, nužygiavau į savo kambarį ir kelioms valandoms užsidariau viena. Nors mano kambarys buvo nedidelis, tuo metu man pavyko prikrauti aštuonis kupinus maišus daiktų – nenešiojamų drabužių, pradinių klasių vadovėlių, metų metais nepaliestų žaislų ir trintukų bei antspaudų kolekcijų. Buvau pamiršusi, kad dauguma iš

tų daiktų apskritai egzistuoja. Paskui turbūt valandą nejudėdama sėdėjau ant grindų, spoksojau į maišų krūvą ir stebėjausi: „Kuriems galams aš laikiau visus šituos daiktus?“

Vis dėlto labiausiai mane sukrėtė, kaip pasikeitė kambarys. Vos po kelių valandų galėjau matyti grindis tose vietose, kurių anksčiau niekad nesimatė. Mano kambarys atrodė pasikeitęs, įsivyravo gaivus oras ir tapo šviesiau, net mano protas, rodėsi, tapo švaresnis. Supratau, kad tvarkymasis gali atnešti daug didesnės naudos, nei kada būčiau pagalvojusi. Apstulbinta pokyčių, nuo tos dienos nustojau domėtis maisto gaminimu ir siuvimu, kurie, anksčiau maniau, yra namų ruošos pagrindas, ir visą dėmesį sutelkiau į tvarkymosi meną.

Tvarkymosi lemiami pokyčiai akivaizdūs. Tvarkymasis niekada neapgauna. Štai kokia yra didžioji sėkmės paslaptis: jei susitvarkysite vienu ypu, užuot tvarkęsi po truputį, iš esmės galėsite pakeisti savo mąstyseną. Šis pokytis toks didelis, kad suvirpina giliausius jūsų jausmus ir neišvengiamai paveikia jūsų mąstymo ir gyvenimo būdo įpročius. Mano klientai neugdo tvarkymosi įpročių pamažu. Visi jie išsilaisvino nuo nereikalingų daiktų tik pradėję tvarkymosi maratoną. Toks metodas geriausiai padės išvengti sugrįžimo netvarkon.

Kad ir kiek tvarkytųsi, žmonės sugrįžta prie netvarkos ne dėl to, koks jų kambarys ar kokius daiktus turi, bet dėl to, kaip mąsto. Net jei iš pradžių juos apima įkvėpimas, jiems sunkiai sekasi išlaikyti nusiteikimą ir pasiryžimas išblėsta. Taip nutinka todėl, kad jie nemato

rezultatų ir nejaučia pokyčių. Būtent todėl sėkmė priklauso nuo to, ar galima tučtuojau patirti apčiuopiamus rezultatus. Taikydami tinkamą metodą ir sutelkdami pastangas nuodugniai atsikratyti nereikalingų daiktų per trumpą laiką, iškart išvysite rezultatus, kurie paskatins jus ir vėliau išlaikyti aplinką tvarkingą. Kiekvienas, kuris tai patyrė, užsibrėš daugiau niekados negrįžti prie netvarkos.

Siekiant tobulybės

„Nesiekite tobulybės. Pradėkite po truputį ir išmeskite po vieną daiktą per dieną." Kokie saldūs širdį glostantys žodžiai, skirti tiems, kam trūksta pasitikėjimo savo jėgomis susitvarkyti, arba tiems, kurie įsitikinę neturintys pakankamai laiko užbaigti iki galo. Su šiuo patarimu susidūriau rydama visas kada nors Japonijoje išleistas knygas apie tvarkymą ir pasidaviau jam – užkibau ant kabliuko. Tuo metu atradimo džiaugsmas apie tvarkymosi galią buvo pradėjęs blėsti, o nepasiekiama apčiuopiamų rezultatų vis giliau grimzdau į neviltį. Tie žodžiai skambėjo logiškai. Nedrąsu iškart siekti tobulumo. Beje, tobulumas laikomas nepasiekiamu. Išmesdama kasdien po daiktą, metų gale būsiu atsikračiusi 365 daiktais.

Įsitikinusi, kad atradau lengvai pritaikomą metodą tuoj pat ėmiausi sekti knygos nurodymais. Iš pat ryto atidariau savo spintą svarstydama, ką tą dieną išmetus.

Aptikusi nebenešiojamus marškinėlius, įkišau juos į šiukšlių maišą. Kitą vakarą prieš eidama miegoti atidariau savo rašomojo stalo stalčių ir radau užrašų knygelę, kuri man atrodė kiek per vaikiška. Įmečiau ją į maišą. Ten pat stalčiuje pastebėjau ir lipnių lapelių rinkinį, pagalvojau „Juk man jo nebereikia", bet siekdama jo stabtelėjau žybtelėjus kitai minčiai. „Galiu jį kol kas pasilikti ir išmesti rytoj." Atsikračiau juo tik sulaukusi kito ryto. Kitą dieną visiškai apie tai užmiršau, todėl dar kitą dieną išmečiau du daiktus...

Tiesą sakant, neištempiau nė dviejų savaičių. Nesu iš tų žmonių, kuriems patinka ką nors daryti be perstojo žingsnis po žingsnio. Tokiems kaip aš, kurie darbo imasi likus dienai iki sutartos dienos, šis metodas netinka. Be to, išmesti po vieną daiktą per dieną nepakanka, juk apsipirkdama vienu kartu įsigyju net keletą daiktų. Taigi daiktų atsikratymo mastas negali prilygti naujų daiktų įsigijimo apimčiai. Be to, teko pripažinti nemalonią tiesą, kad mano aplinka tebebuvo perkrauta. Netrukus aš ir visiškai užmiršau laikytis vieno daikto per dieną atsikratymo taisyklės.

Taigi iš savo patirties galiu jums pasakyti, kad niekad nepavyks namuose įvesti tvarkos, jei visiškai tam neatsidėsite. Jei, kaip ir aš, nesate atkakli ir užsispyrusi asmenybė, patariu iškart siekti tobulos tvarkos. Daug kas pasišiaušia, kai vartoju žodį „tobula", sakydami, kad tai nepasiekiamas tikslas. Bet nesijaudinkite. Galų gale tvarkymasis tėra fizinė veikla. Jis apima tik dvi užduotis: nuspręsti, ar ką nors išmesti, ar pasilaikyti, ir

nutarti, kur ką sudėti. Jei sugebate atlikti šiuos veiksmus, galite pasiekti tobulybę. Daiktus galima suskaičiuoti. Tereikia kiekvieną jų atskirai apžiūrėti ir nutarti, ar pasilikti ir kur padėti. Tai ir viskas, ką reikia atlikti. Idealiai ir visiškai susitvarkyti vienu ypu nėra sudėtinga. Tiesą sakant, kiekvienas tai gali. Ir jei norite išvengti grįžimo prie netvarkos, tai vienintelis būdas.

Tik pradėję, įkvėpsite naujos gyvybės savo gyvenimui

Ar jums kada nors teko pulti įnirtingai tvarkytis, kai nepavykdavo susikaupti naktį prieš pat egzaminą? Prisipažinsiu, man teko. Tiesą sakant, dažnai taip nutikdavo. Imdavau rašomąjį stalą nuklojusias krūvas popierių ir išmesdavau į šiukšliadėžę. Tada, negalėdama sustoti, imdavausi ant grindų išmėtytų vadovėlių ir popierių ir išdėliodavau juos lentynose. Galiausiai atidarydavau rašomojo stalo stalčių ir surūšiuodavau rašiklius bei pieštukus. Nespėdavau net pajusti, kaip išmušdavo pusė trijų nakties. Įveikta miego vėl pašokdavau penktą ryto ir tik tada, apimta panikos, atsiversdavau vadovėlį ir susikaupdavau mokytis.

Maniau, kad šis potraukis tvarkytis prieš pat egzaminą yra mano vienos keistenybė, bet susidūrusi su daug kitų žmonių, kurie elgiasi lygiai taip pat, suvokiau, kad tai visiems bendras reiškinys. Daugeliui žmonių kyla potraukis švarintis, kai jie patiria įtampą, tarkim,

prieš pat egzaminą. Bet šis poreikis kyla ne iš noro susitvarkyti kambarį. Jis kyla, nes norisi bent ką sutvarkyti. Protas reikalauja mokytis, bet matant sujauktą kambarį dėmesys nuslysta į „Reikia susitvarkyti kambarį". Tai, kad potraukis tvarkytis retai išlieka nuslūgus įtampai, patvirtina šią teoriją. Po egzamino praeitos nakties aistra tvarkymuisi išblėsta ir gyvenimas grįžta į senas vėžes. Iš galvos išgaruoja visos mintys apie tvarkymąsi. Kodėl? Nes rastas sprendimas, t. y. su poreikiu ruoštis egzaminui „susitvarkyta".

Tai nereiškia, kad kambario tvarkymasis numalšins jūsų nerimaujantį protą. Nors trumpam pasijausite lengviau, šis palengvėjimas ilgai netruks, nes neišsprendėte to, dėl ko iš tiesų nerimstate. Jei leisitės apgaunami laikino palengvėjimo susitvarkius namų erdvę, niekada nepripažinsite, kad iš tiesų reikia iškuopti savo psichologinę erdvę. Būtent taip man ir nutiko. Išsiblaškiusi dėl „poreikio" susitvarkyti kambarį, taip ilgai neprisėsdavau prie knygų, kad mano pažymiai visą laiką buvo prasti.

Įsivaizduokime sujauktą kambarį. Jis nesusijaukia pats. Jūs, ten gyvenantis žmogus, jį sujaukia. Sakoma, kad „netvarka kambaryje – netvarka galvoje". Pritariu tam. Netvarkingo kambario priežastys ne tik fizinės. Akivaizdi netvarka atitraukia mūsų dėmesį nuo tikro netvarkos šaltinio. Iš tiesų besaikis apsikrovimas daiktais yra instinktyvus refleksas, kuris atitraukia mūsų dėmesį nuo reikalo esmės. Jei negalite atsipalaiduoti švariame ir tvarkingame kambaryje, pasigilinkite

į savo nerimą. Galbūt tai padės pamatyti, kas jus iš tiesų neramina. Kai jūsų kambarys švarus ir neperkrautas daiktų, neturite kito pasirinkimo, kaip kreipti žvilgsnį į savo vidinę būseną. Pamatysite problemas, kurių anksčiau vengėte ir būsite priversti jas išspręsti. Nuo akimirkos, kai imsitės tvarkytis, neišvengiamai savo gyvenimui įkvėpsite naujos gyvybės. Jūsų gyvenimas ims keistis. Todėl namus susitvarkyti reikia nedelsiant. Tai leis jums stoti akistaton su tuo, kas iš tiesų svarbu. Tvarkymasis tėra įrankis, o ne galutinis tikslas. Tikrasis tikslas turėtų būti sutvarkius namus gyventi taip, kaip labiausiai trokštate.

Daiktų laikymo specialistai tik apkraus jus daiktais

Koks pirmas sunkumas iškyla mintyse, kai pagalvojate apie tvarkymą? Dažnas atsakymas – daiktų laikymas. Mano klientai dažnai nori, kad išmokyčiau juos, kur ką sudėti. Patikėkite, suprantu jus, bet, deja, tai nėra svarbiausia. Žodžiai „daiktų laikymas" yra pavojingi spąstai. Straipsniai apie tai, kaip išrūšiuoti ir išdėlioti asmeninius daiktus, ir apie patogius daiktų laikymo reikmenis mirga sakiniais, kurie iš pirmo žvilgsnio atrodo paprasti, pavyzdžiui, „Sutvarkykite savo aplinką negaišdami laiko" arba „Susitvarkykite greitai ir paprastai". Žmonės linkę rinktis lengvesnį kelią ir daug kas susivilioja daiktų laikymo metodais, žadančiais greitai

ir patogiai paslėpti nereikalingus daiktus. Prisipažįstu. Ir aš kadaise buvau susižavėjusi „daiktų laikymo sprendimų mitu“.

Ištikima namų šeimininkių žurnalų gerbėja nuo pat vaikų darželio laikų, kaskart perskaičiusi, kaip suslėpti daiktus, turėdavau tučtuojau išbandyti patarimus. Iš dėžučių nuo popierinių servetėlių pasidirbinau stalčius ir sudaužiau savo kiaulę-taupyklę, kad įsigyčiau ypatingųjų daiktų laikymo reikmenų. Eidama iš mokyklos užsukdavau į ūkinių prekių parduotuvę arba vartydavau prekių katalogus ir ieškodavau naujausių gaminių. Besimokydama gimnazijoje vieną kartą net paskambinau tam tikrų įdomių prekių gamintojui ir išmaldavau sekretorės, kad man papasakotų, kaip juos sukūrė. Pareigingai naudojau šiuos daiktų laikymo reikmenis savo daiktams sudėti. Pabaigusi stovėdavau ir gėrėdavausi savo triūsu, patenkinta, koks patogus tapo pasaulis. Iš savo patirties galiu sąžiningai pripažinti, kad daiktų laikymo reikmenys nepadeda išspręsti klausimo, kaip atsikratyti nereikalingų daiktų. Tai tik paviršutiniškas sprendimas.

Pagaliau atėjusi į protą, pamačiau, kad mano kambarys nėra tvarkingas, net jei jis pilnas žurnalų stovų, lentynų, stalčių skirtukų ir kitų daiktų sandėliavimo reikmenų. „Kodėl mano kambarys tebeatrodo perkrautas, jeigu taip smarkiai plušėjau rūšiuodama ir dėliodama daiktus?“ – nesilioviau stebėtis. Puolusi į neviltį peržiūrėjau, kas sudėta kiekvienoje lentynoje, ir nušvitau padariusi atradimą. Dauguma daiktų man nebuvo

reikalingi. Nors maniau, kad švarinausi, iš tiesų tiesiog švaisčiau laiką sukišdama daiktus, kad jų nesimatytų, paslėpdama nereikalingus daiktus už uždangos. Daiktų suslėpimas sukuria iliuziją, kad jau išsikuopėme. Bet anksčiau ar vėliau visos daiktų laikymo vietos persipildo, kambarys vėl atrodo apkrautas daiktais ir mums vėl reikia naujo ir „paprasto“ daiktų laikymo sprendimo, taip klimpstame vis giliau. Turime suvaldyti save ir atsispirti daiktų laikymo sprendimams, kol neįvertinsime, ką iš tikrųjų norime ir turime turėti.

Rūšiuokite pagal pobūdį, ne pagal vietą

Mokytis tvarkytis pradėjau mokydamasi vidurinėje mokykloje. Iš esmės visą laiką dariau tą patį. Kasdien vienu metu tvarkydavau vieną erdvę – savo kambarį, brolio kambarį, sesės kambarį ar vonią. Kasdien suplanuodavau, kur tvarkysiuosi, ir surengdavau vienkartinę tvarkymo akciją, kuri primindavo išpardavimą. „Kiekvieno mėnesio penkta diena – svetainės diena!“ „Šiandien – maisto atsargų tvarkymo diena.“ „Rytoj pulsiu į vonios spinteles!“

Išlaikiau šį įprotį net įstojusi į gimnaziją. Grįžusi namo net nenusivilkusi mokyklos uniformos tiesiai droždavau į tą vietą, kurią tądien būdavau numačiusi valyti. Jei mano tikslas buvo plastikiniai stalčiai vonios spintelėje, atverdavau dureles ir ištuštindavau vieną iš stalčių, išimdavau viską – kosmetikos bandinius, mui-

lus, dantų šepetėlius ir skustuvus. Tada juos surūšiuodavau pagal pobūdį, sudėdavau į atskiras dėžutes ir grąžindavau į stalčių. Susižavėjusi tyliai stebeilydavau į nepriekaištingai sudėliotus daiktus, paskui ateidavo kito stalčiaus eilė. Valandų valandas sėdėdavau ant grindų rūšiuodama spintelės daiktus, kol mama pašaukdavo vakarienės.

Vieną dieną, rūšiuodama prieangio spintos stalčiaus turinį, sustingau persmelkta nuostabos. „Juk šį stalčių tvarkiau vakar", – pamaniau. Taip nebuvo, bet stalčiuje aptikau tokių pačių daiktų – kosmetikos bandinių, muilų, dantų šepetėlių ir skustuvų. Rūšiavau juos pagal pobūdį, dėliojau į dėžutes ir kroviau jas į stalčių lygiai taip pat kaip vakar. Būtent tą akimirką aplankė išganinga mintis: tvarkyti erdves paeiliui yra didelė klaida. Liūdna pripažinti, kad prireikė trejų metų tai suvokti.

Daugelis nustemba išgirdę, kad toks, atrodo, patikimas būdas yra netinkamas. Bėda ta, kad žmonės dažnai tokius pačius daiktus laiko daugiau nei vienoje vietoje. Kai tvarkome paeiliui vieną erdvę po kitos, nepastebime, kad kartojame tą patį darbą skirtingose vietose, ir taip užsisukame užburtame tvarkymosi rate. Kad to išvengtume, patariu tvarkyti atsirenkant daiktus pagal jų paskirtį. Pavyzdžiui, užuot nutarę, kad šiandien tvarkysite kurį nors kambarį, iškelkite tikslą „šiandien – drabužiai, rytoj – knygos". Viena pagrindinių priežasčių, kodėl mums nesiseka tvarkytis, yra ta, kad turime per daug daiktų. Šis perteklius atsiranda, nes nežinome, kiek visko turime. Kai tokius pat daiktus laikome

skirtinguose namų kampuose ir tvarkome tik po vieną erdvę, niekada negalime aprėpti, kiek ko turime, ir niekada negalime iki galo susitvarkyti. Kad išvengtumėte šio užburto rato, tvarkykite pasirinkdami daiktų rūšį, o ne erdvę.

Nekeiskite metodo, bandydami pritaikyti jį savo asmenybei

Knygose apie tvarkymąsi ir atsikratymą daiktais dažnai teigiama, kad netvarkos priežastys priklauso nuo asmenybės ir kad kiekvienas turime rasti savo asmenybei tinkamiausią metodą. Iš pirmo žvilgsnio šis patarimas įtikina. „Štai kodėl nepavyksta išlaikyti namų tvarkingų", – pagalvojame. „Anksčiau naudoti metodai netinka mano asmenybei." Galėtume pririnkti pluoštus patarimų, kas tinka tingiems, darbštuoliams, išrankiems ir nereikliems žmonėms, ir iš visų jų išsirinkti tinkamiausią.

Vienu metu gilinausi į šią tvarkymo metodų pagal asmenybes teoriją. Skaičiau knygas apie psichologiją, atlikau savo klientų kraujo grupių apklausą, išsiaiškinau, kokie jų tėvų būdo bruožai ir t. t. Net atkreipiau dėmesį į jų gimimo datas. Penkerius metus praleidau gilindamasi į gautą medžiagą, mėgindama apibendrinti, koks metodas geriausiai tinka kokiai asmenybei. Tačiau supratau, kad nėra prasmės keisti metodo, bandant jį pritaikyti asmenybei. Dauguma žmonių tingi tvarkytis.

Kiti per daug užsiėmę. Kai kurie yra išrankūs vieniems dalykams, bet nereiklūs kitiems. Ištyrusi siūlomus asmenybių tipus, priėjau prie išvados, kad visi jie man tinka. Taigi kuo vadovaudamasi galėčiau suskirstyti priežastis, dėl kurių skirtingi žmonės nesitvarko?

Man patinka skirstyti, veikiausiai todėl, kad tiek laiko praleidau gilindamasi, kaip ką surūšiuoti. Tik pradėjusi dirbti konsultante, daug jėgų skyriau bandydama suskirstyti savo klientus ir pasiūlyti kiekvienam geriausiai tinkamas paslaugas. Žvelgdama į praeitį suprantu, kad už to slypėjo dar viena užmačia. Kažkodėl įsivaizdavau, kad atrodysiu profesionalesnė, jei sukursiu sudėtingą sistemą, kiekvienam žmogui pasiūlydama skirtingą metodą. Atidžiai viską išnagrinėjusi vis dėlto supratau, kad prasmingiau skirstyti žmones pagal jų veiksmus nei pagal asmenybės bruožus.

Pagal šį požiūrį, tvarkos išlaikyti negalintys žmonės gali būti išskiriami tik į tris tipus: negalintys nieko išmesti, negalintys padėti daikto, iš kur paėmė, ir mišrus tipas. Stebėdama savo klientus ilgainiui supratau, kad 90 procentų priskirtini trečiajam tipui – negalintys nieko išmesti ir negalintys padėti daikto, iš kur paėmė, o likusieji 10 procentų tie, kurie negali padėti daikto, iš kur paėmė. Vis dar tikiuosi sutikti žmogų, kuris būtų grynasis tik „negalinčiojo nieko išmesti“ tipo pavyzdys. Veikiausiai kol kas tai nepavyko, nes visi, kurie žinau, kad negali nieko išmesti, greit sukaupia tiek daiktų, kad nebeturi, kur jų sandėliuoti. Tie 10 procentų, kurie gali išmesti, bet nesugeba laikyti daiktų savo vietose,

pradėję rimtai tvarkytis supranta, kad gali išmesti kur kas daugiau, ir prikrauna bent 30 šiukšlių maišų.

Noriu pabrėžti, kad tvarkytis turime pradėti nuo daiktų išmetimo, nekreipdami dėmesio į savo asmenybės tipą. Kai mano klientai perpranta šį principą, man nebereikia asmeniškai pritaikyti mokymosi medžiagos kiekvienam žmogui. Visus mokau to paties metodo. Suprantama, kiekvienas jį pritaikys skirtingai, juk kiekvienas žmogus yra unikalus, lygiai taip kaip nerasime dviejų visiškai vienodai įrengtų namų. Veiksmingas tvarkymasis susideda iš dviejų svarbiausių veiksmų: nereikalingų daiktų atsikratymo ir apsisprendimo, kur ką sudėti. Pradėti reikia nuo atsikratymo. Tai nepamainoma. Visa kita priklauso nuo to, kokį tvarkos lygį norite pasiekti.

Tegu tvarkymasis būna ypatingas įvykis

Mokymus pradedu šiais žodžiais: tvarkymasis yra ypatingas įvykis. Neužsiimkite juo kasdien. Tą akimirką paprastai įsivyrauja nejauki tyla. Vis tiek pakartoju: tvarkymasis turi būti atliekamas vieną kartą. Arba, tiksliau tariant, tvarkymosi darbas turi būti atliktas iki galo vienu sykiu.

Jeigu manote, kad tvarkymasis yra nesibaigiantis kasdienis triūsas, smarkiai klystate. Yra dviejų rūšių tvarkymasis: kasdienis tvarkymasis ir ypatingas tvarkymosi įvykis. Kasdienis tvarkymasis, susidedantis iš

panaudoto daikto sugrąžinimo į jo vietą, visada išliks mūsų gyvenimo dalimi, kol mums reikės drabužių, knygų, raštinės reikmenų ir t. t. Bet šios knygos tikslas yra įkvėpti jus pasiruošti ypatingam įvykiui ir nedelsiant sutvarkyti namus.

Sėkmingai vieną kartą ir visam gyvenimui atlikę šią užduotį, sukursite trokštamą gyvenimą ir galėsite mėgautis švaria ir neperkrauta aplinka. Ar galite pridėję ranką prie širdies prisiekti, kad esate laimingi apsupti tokios galybės daiktų, jog net nebeprisimenate, kas kur yra? Daugumai žmonių žūtbūt reikia sutvarkyti namus. Vis dėlto daugelis jų nesugeba to surengti kaip ypatingo įvykio ir todėl kovoja su atskirais kambariais, kurie veikiau primena sandėlius. Kasdien po truputį tvarkantis galima praleisti dešimtis metų.

Patikėkite manimi. Kol nepasiryšite gyvenimo įvykiui – susitvarkyti kartą ir visiems laikams, bet kokios kasdienės pastangos tvarkytis pasmerktos nesėkmei. Ir atvirkščiai. Kai nuodugniai iškuopsite savo namus, tvarkymasis tebus daiktų padėjimas į jų vietą. Tiesą sakant, tai tampa nepastebimu įpročiu. Vartoju sąvoką „ypatingas įvykis“, nes svarbu atlikti šį darbą per trumpą laiką, kol esate tuo užsidegę.

Galbūt būgštaujate, kad net ir po šio didžiojo tvarkymosi jūsų namai vėl susijauks. Galbūt mėgstate apsipirkti ir manote, kad nauji pirkiniai vėl užgriozdins namus. Įsivaizduoju, kad sunku patikėti, kol nesate išbandę, bet kai tik nuodugniai išsikuopsite, nebebus sunku kaskart padėti daiktus į jų vietas ir nutarti, kur ką laikyti.

Nors gali atrodyti neįtikima, tereikia patirti idealios tvarkos jausmą ir nebebus sunku ją išlaikyti. Tereikia skirti laiko, prisėsti ir įvertinti kiekvieną turimą daiktą, ar norite jį pasilaikyti, ar išmesti, o tada nutarti, kur jį padėti.

Ar kada esate sau sakę: „Man nesiseka tvarkytis" arba „Geriau net nepradėti: gimiau nevala"? Daug žmonių ilgus metus taikstosi su neigiamu savęs vertinimu, bet jis pasikeičia vos patyrus, ką reiškia idealiai švarūs namai. Toks smarkus savimonės pokytis ir įsisąmoninimas, kad gali imtis bet ko, jei tam tinkamai nusiteiksi, pakeičia elgseną ir gyvenimą. Būtent dėl to mano mokiniai negrįžta kartoti mokymų. Kartą patyrę idealiai sutvarkytos aplinkos jėgą, jūs taip pat niekada nebegrįšite prie netvarkos. Patikėkite manimi!

Galbūt atrodo sudėtinga, bet atvirai jums sakau, kad iš tiesų viskas gana paprasta. Tvarkydamiesi tesusiduriate su daiktais. Daiktus lengva išmesti arba padėti į kitą vietą. Bet kas gali tą daryti. Jūsų tikslas aiškus. Kai tik viską sudėsite į vietas, pergalė bus jūsų rankose. Kitaip nei darbas, mokslai ar sportas, tvarkantis nereikia lygiuotis į kitus. Viską sprendžiate jūs. Maža to, pavyks išvengti to, kas sunkiausia, – kasdienio tvarkymosi be pabaigos. Tereikia kartą ir visiems laikams nutarti, kur ką sudėsite.

Niekada netvarkau savo kambario. Kodėl? Nes jis jau tvarkingas. Pasitvarkau tik kartą arba du per metus ir tam teužtrunku apie valandą. Dabar sunku patikėti, kiek daug dienų praleidau tvarkydamasi ir niekaip nepa-

siekdama tvarių rezultatų. Dabar jaučiuosi patenkinta ir laiminga. Turiu laiko pasidžiaugti savo ramiais namais, kur net oras atrodo gaivus ir tyras. Galiu neskubėdama prisėsti pasimėgauti žolelių arbata ir apmąstyti savo dieną. Dairantis mano žvilgsnis užkliūva už užsienyje įsigyto mėgstamo paveikslo ir pamerktų šviežių gėlių kampe stovinčioje vazoje. Nors mano namai nedideli, jie apgyvendinti tik mano širdžiai mielais daiktais. Mano gyvenimas teikia man džiaugsmą.

Ar nenorėtumėte ir jūs taip gyventi?

Tai paprasta, kai žinote, kaip sutvarkyti savo namus.

ANTRAS SKYRIUS

Pirmiausia išmeskite

Pirmiausia atsikratykite nereikalingų daiktų, visų vienu metu

Manėte, kad kruopščiai susitvarkėte, bet po kelių dienų pastebėjote, kad jūsų kambarys vėl susijaukė. Ilgainiui susikaupia daug daiktų ir bematant jūsų kambarys vėl toks, koks buvo iki tvarkymosi. Šį atkrytį lemia neveiksmingi metodai, dėl kurių tvarkydamiesi sustojate pusiaukelėje. Kaip jau minėjau, yra tik vienas būdas išvengti šio užburto rato – veiksmingai susitvarkyti vienu kartu, kuo greičiau sukurti idealią, neapkrautą aplinką. Bet kaip tam tinkamai nusiteikti?

Visiškai susitvarkę, pakeičiate jus supančią aplinką. Šis pokytis toks milžiniškas, kad pasijusite atsidūrę kitame pasaulyje. Tai paveiks jūsų mąstymą ir vien mintis apie grįžimą prie ankstesnės netvarkos atrodys atgrasi. Kad pajaustumėte širdies palengvėjimą, svarbu pokyčio pasiekti kaip įmanoma greičiau. Tvarkydamiesi pamažu niekada nepatirsite tokio poveikio.

Pokyčių pasieksite, pasirinkę veiksmingiausią tvarkymosi metodą. Kitaip diena pralėks nejučia, o jūs nė nepasistūmėsite. Kuo ilgiau užtruksite, tuo labiau

pavargsite, ir tikėtina, kad pasiduosite pusiaukelėje. Daiktų vėl prisikaups ir atsidursite užburtame rate. Remiantis mano patirtimi, „greitai“ reiškia per pusmetį. Atrodytų, tai ilgas laiko tarpas, bet tai tik šeši jūsų gyvenimo mėnesiai. Pabaigę ir patyrę, ką reiškia ideali tvarka, visam laikui atsikratysite būgštavimų, kad nesugebate susitvarkyti.

Kad rezultatai pranoktų lūkesčius, prašau jūsų tvirtai laikytis šios taisyklės: tvarkykitės tinkama eiga. Kaip jau minėta, yra tik du žingsniai: nereikalingų daiktų atsikratymas ir apsisprendimas, ką kur laikyti. Tik du, bet turite pradėti nuo atsikratymo daiktais. Prieš imdamiesi antrojo žingsnio įsitikinkite, kad pirmąjį jau atlikote. Nė negalvokite dėlioti daiktų, kol neatsikratėte visko, kas nereikalinga. Eilės tvarkos nepaisymas yra viena priežasčių, kodėl daug kam niekaip nepavyksta pasiekti užsibrėžto tikslo. Atrinkdami, ką išmesti, jie ima svarstyti, kur ką sudėjus. Vos pagalvojus „Įdomu, ar jis tilptų stalčiuje“, atsikratymo veikla ima strigti. Galvoti, kur laikyti daiktus, galėsite, kai atsikratysite visko, ko jums nereikia.

Apibendrinkime – sėkmės paslaptis yra susitvarkyti vienu kartu, kaip įmanoma greičiau ir nuodugniau, ir visa tai pradėti atsikratant nereikalingų daiktų.

Prieš pradėdami, įsivaizduokite savo tikslą

Dabar jau suprantate, kodėl svarbu, prieš pradedant galvoti, kur ką laikyti, atsikratyti niekam tikusių daiktų.

Bet atsikratyti daiktų prieš tai gerai visko neapgalvojus taip pat būtų savęs pasmerkimas nesėkmei nė nepradėjus. Taigi pradėkite nusistatydami tikslą. Juk šią knygą pasirinkote paskatinti tam tikrų priežasčių. Kas jus labiausiai skatina susitvarkyti? Ko tikitės pasiekti tvarkydamiesi?

Prieš pradėdami atrinkti išmestinus daiktus, skirkite laiko gerai viskam apmąstyti. Tai yra įsivaizduoti, kokio gyvenimo trokštate. Jei praleisite šį žingsnį, ne tik sulėtės visas procesas, bet ir iškils grėsmė vėl pasiduoti netvarkai. Tokie tikslai kaip „Noriu gyventi neapsikrovusi daiktais“ arba „Noriu rasti vietos turimiems daiktams“ yra per platūs. Pabandykite pažvelgti giliau. Galvokite apie apčiuopiamus dalykus, kad galėtumėte aiškiai įsivaizduoti, ką reiškia gyventi neapkrautuose namuose.

Viena dvidešimtmetė klientė savo tikslu įvardijo „moteriškesnį gyvenimo būdą“. Ji gyveno sujauktame „septynių grindų trinkų kambaryje“, – Japonijoje septynių tatamio grindų trinkų kambarys prilygsta maždaug 3 x 4 metrų plotui, – turėjo sieninę spintą ir tris skirtingo dydžio lentynas. Tiek būtų pakakę sutalpinti visus daiktus, bet kad ir kur žvelgčiau, regėjau betvarkę. Spinta buvo tiek pergrūsta daiktų, kad nė neužsidarė jos durys, iš stalčių kaip salotos iš mėsainio kyšojo drabužių krašteliai. Ant užuolaidų karnizo buvo prikabinta tiek drabužių, kad nebereikėjo pačių užuolaidų. Grindys ir lova buvo nukrauti krepšiais ir maišais, prikimštais žurnalų ir popierių. Eidama miegoti mano kli-

entė nukeldavo daiktus nuo lovos ant grindų, o atsikėlusi vėl užkeldavo juos ant lovos, kad galėtų nusigauti iki durų ir išeiti į darbą. Jos gyvenimo būdas toli gražu neatrodė „moteriškas".

Paklausiau jos: „Ką turite galvoje, sakydama „moteriškas gyvenimo būdas"?" Prieš atsakydama ji nugrimzdo į apmąstymus.

„Na, kai grįžtu iš darbo namo, grindys nukrautos daiktais... Norėčiau, kad mano kambarys būtų švarus kaip prabangaus viešbučio kambarys, kad niekas nekliudytų žvilgsnio. Mano lovatiesė būtų rožinė, lempa – balta ir senovinio stiliaus. Prieš eidama miegoti, maudyčiausi kaitindama kvapiuosius aliejus, o darydama jogą ar gerdama žolelių arbatą klausyčiausi klasikinės pianino ar smuiko muzikos. Užmigčiau lydima skubėjimui nepasiduodančio erdvumo jausmo."

Jos pasakojimas buvo toks gyvas, tarsi ji tikrai taip gyventų. Taigi turite būtent šitaip detaliai įsivaizduoti trokštamą gyvenimo būdą ir pasižymėti svarbiausius dalykus. Jei sunkiai sekasi, jei negalite įsivaizduoti trokštamo gyvenimo, pamėginkite paieškoti patrauklių nuotraukų žurnaluose apie namų interjerą. Taip pat pravartu apsilankyti interjero parduotuvėse, apžiūrėti, ką siūlo vietiniai interjero dizaineriai. Pasidairę įvairiai įrengtuose namuose lengviau suprasite, kas jums patinka. Beje, klientė, apie kurią ką tik pasakojau, iš tikrųjų mėgsta po vonios panirti į kvapų terapiją, klausytis klasikinės muzikos ir užsiimti joga. Išsilaisvinusi iš gūdžios betvarkės, ji sugebėjo atrasti savo moterišką gyvenimo būdą, kurio troško.

Ar dabar, kai jau įsivaizduojate, apie kokį gyvenimą svajojate, metas imtis mesti daiktus? Ne, dar ne. Suprantu jūsų nekantrumą, bet kad nebegrįžtumėte prie netvarkos, turite nenukrypdami po žingsnelį judėti į priekį, kol būsite pasiruošę imtis šio viso gyvenimo įvykio. Peržvelkite savo užrašus, kokio gyvenimo trokštate ir dar kartą gerai apmąstykite. Kodėl prieš eidami miegoti norite kvapų terapijos? Kodėl užsiimdami joga norite klausytis klasikinės muzikos? Jei jūsų atsakymai yra „nes prieš atsiguldama noriu atsipalaiduoti" arba „noriu užsiimdama joga numesti svorio", paklauskite savęs, kodėl norite atsipalaiduoti ir kodėl norite numesti svorio. Galbūt į tai atsakysite „kitą rytą eidama į darbą nenoriu būti pavargusi" arba „noriu laikytis dietos, kad tapčiau gražesnė". Dar kartą paklauskite savęs „Kodėl?", kelkite šį klausimą kiekvienam naujam atsakymui. Pakartokite šį klausimą nuo trijų iki penkių kartų kiekvienam iš savo teiginių.

Tyrinėdami už įsivaizduoto idealaus gyvenimo paveikslo slypinčias priežastis, įsisąmoninsite vieną paprastą dalyką. Pagrindinis daiktų atsikratymo ir daiktų išdėliojimo tikslas yra būti laimingam. Atrodytų akivaizdu, bet svarbu tuo įsitikinti pačiam ir pajausti širdimi. Prieš pradėdami tvarkytis, įsivaizduokite trokštamą gyvenimą ir paklauskite savęs: „Kodėl aš noriu susitvarkyti?"

Radę atsakymą, būsite pasiruošę žengti kitą žingsnį: įvertinti, ką turite.

Kaip atsirinkti: ar tai teikia man džiaugsmą?

Kokius atrankos kriterijus naudojate, nutardami ką išmesti?

Yra kelios daiktų atsikratymo dingstys. Viena yra išmesti nebeveikiančius daiktus, pavyzdžiui, kai kas nors nepataisomai sugenda arba nulūžta detalė. Kas kita atsikratyti daiktų, kurių laikas praėjo, tarkime, nebemadingų drabužių arba su praėjusiomis šventėmis susijusių daiktų. Lengva atsisakyti daiktų, kai tam yra gera priežastis. Daug sunkiau, kai rimtos dingsties nėra. Ekspertai yra pasiūlę įvairius matus, padedančius nustatyti, kada laikas išmesti daiktus, su kuriais sunku išsiskirti. Jie siūlo „išmesti viską, ko nenaudojote bent metus“ arba „jei negalite apsispręsti, sukraukite daiktus į dėžes ir peržiūrėkite jų turinį po šešių mėnesių“. Visgi kai tik nukreipsite dėmesį į *kaip* atsirinkti, ką išmesti, gerokai nuklysite nuo savo kelio. Iškils nemenka grėsmė nebaigti tvarkytis.

Vienu gyvenimo metu aš pati buvau tapusi „atliekų konteineriu“. Penkiolikos atradusi knygą *Atsikratymo menas*, susitelkiau į klausimą, kaip atsikratyti daiktų, ir vis daugiau pastangų skyriau šiam klausimui išnarplioti. Visą laiką ieškojau naujų erdvių eksperimentuoti, ar tai būtų mano brolių kambariai, ar viešos sandėliavimo patalpos mokykloje. Mano galva buvo kimšte prikimšta tvarkymosi patarimų ir aš buvau įsitikinusi (deja, klaidingai), kad galiu sutvarkyti bet kokią patalpą.

Tuo metu mano svarbiausias tikslas buvo išmesti kuo daugiau daiktų. Tam taikiau įvairius atrankos kriterijus, apie kuriuos buvau prisiskaičiusi knygose. Bandžiau išmesti drabužius, kurių nebuvau apsivilkusi dvejus metus, išmesti vieną daiktą kaskart, kai įsigydavau ką nors naujo, ar išmesti viską, dėl ko nesijaučiau užtikrinta. Per mėnesį išmečiau 30 šiukšlių maišų. Bet nors ir tvarkiausi, nė vienas kambarys namuose neatrodė tvarkingesnis.

Tiesą sakant, pastebėjau, kad, norėdama numalšinti įtampą, eidavau apsipirkti, taigi turimų daiktų kiekio sumažinti nepavyko. Namuose visą laiką jaučiausi įsitempusi, nuolat ieškodavau ko nors nereikalingo, ką galėčiau išmesti. Radusi nenaudojamą daiktą, tarsi kerštaudama griebdavau jį ir mesdavau į šiukšliadėžę. Nenuostabu, kad ilgainiui tapau irzli ir nervinga, negalėjau atsipalaiduoti net savo pačios namuose.

Vieną dieną po pamokų kaip paprastai vos pravėrusi kambario duris buvau nusiteikusi pradėti švarintis. Bet pamačius suverstą kambarį nusviro rankos. „Daugiau nebenoriu tvarkytis!“ – sušukau. Atsisėdusi vidury kambario panirau į apmąstymus. Trejus metus praleidau tvarkydama ir mėtydama daiktus, bet mano kambarys taip ir liko apgriostas. *Kas man galėtų paaiškinti, kodėl mano kambarys netvarkingas, nors šitaip stengiuosi!* Nors neištariau to garsiai, viduje surikau iš visų jėgų. Staiga išgirdau balsą.

„Pažvelk atidžiau į tai, ką turi.“

Ką tuo nori pasakyti? Kiekvieną dieną tik ir užsiimu tuo, kad atidžiai apžiūriu viską, ką turiu, taip atidžiai, kad mano

žvilgsnis galėtų išdeginti skyles. Ištartiems žodžiams tebeskambant galvoje greit užmigau vidury kambario, ten, kur sėdėjau. Jei būčiau buvusi išmintingesnė, dar prieš pakrinkant nervams būčiau supratusi, kad sutelkdama visą dėmesį į išmetamus daiktus tegali pasijusti dar nelaimingesnė. Kodėl? Nes turime atsirinkti, ką norime pasilikti, o ne ką išmesti.

Pabudusi jau žinojau, ką balsas mano galvoje norėjo man pasakyti. *Pažvelk atidžiau į tai, ką turi.* Buvau taip susitelkusi į tai, ką išmesti, į kovą prieš mane supančius nepageidaujamus daiktus, kad visiškai pamiršau vertinti mėgstamus daiktus, kuriuos norėjau turėti. Ši patirtis pastūmėjo prieiti prie išvados, kad geriausias būdas atsirinkti, ką pasilaikyti ir ką išmesti – tai paimti kiekvieną daiktą į rankas ir savęs paklausti: „Ar jis man teikia džiaugsmą?“ Jei taip, pasilikti jį. Jei ne, išmesti. Tai ne tik pats paprasčiausias, bet ir tiksliausias atrankos kriterijus.

Galite suabejoti tokio neaiškaus kriterijaus veiksmingumu, bet svarbiausia pačiupinėti kiekvieną daiktą. Nepakanka vos atvėrus spintos duris ir permetus drabužius žvilgsniu nutarti, kad viskas joje jums kelia džiaugsmą. Kiekvieną drabužį paimkite į rankas. Jūsų kūnas reaguoja į liečiamą audinį. Ir į kiekvieną reaguoja skirtingai. Pasitikėkite manimi ir išbandykite.

Neatsitiktinai pasirinkau tokį metodą. Pagaliau kokia tvarkymosi prasmė? Jei susitvarkius aplinka ir supantys daiktai neteiks mums džiugesio, nematau jokios prasmės. Taigi geriausias atrankos kriterijus, spren-

džiant, ką pasilaikyti, o ko atsisakyti, yra paklausti, ar tai, ką pasiliksite, leis jums pasijausti laimingesniam, ar tai teiks jums džiaugsmo.

Ar jaučiatės laimingi dėvėdami drabužius, kurie neteikia jums malonumo?

Ar džiaugiatės, kai jus supa krūvos neperskaitytų knygų, kurios nė kiek nejaudina jūsų širdies?

Ar manote, kad turėjimas daiktų, kurių žinote, kad niekada nepanaudosite, gali atnešti jums laimę?

Atsakymai į visus šiuos klausimus yra neigiami.

Dabar pamėginkite įsivaizduoti save gyvenant apsuptą tik džiaugsmą keliančių daiktų. Ar tai nėra jūsų svajonių gyvenimas?

Pasilikite tik širdžiai mielus daiktus. Tada pakelkite inkarą ir atsisveikinkite su visu likusiu. Tai padarę, įkvėpsite naujos gyvybės savo gyvenimui ir pradėsite gyventi naujai.

Atrinkite daiktus pagal rūšį

Apsisprendimas, ką pasilikti, įvertinant daikto keliamą džiaugsmą, yra svarbiausias tvarkymosi žingsnis. Kokie dar žingsniai laukia norint veiksmingai atsikratyti daiktų pertekliaus?

Jei leisite, pradėsiu nuo to, ko nedaryti. Atranką renkite ne pagal daiktų buvimo vietą. Negalvokite, kad pirmiausia sutvarkysite miegamąjį ar kad stalčius sutvarkysite paeiliui po vieną. Toks tvarkymosi būdas veda į

prapultį. Kodėl? Nes, kaip jau esame aptarę, dauguma žmonių nelinkę tos pačios rūšies daiktus laikyti tik vienoje vietoje.

Dažniausiai tos pačios rūšies daiktai namuose laikomi dviejose ar daugiau vietų. Tarkime, pradėjote nuo miegamojo spintos. Tik išrūšiavę ir iškuopę viską, ką joje radote, netrukus aptiksite kitoje spintoje sukabintų drabužių arba ant krėslo svetainėje užmestą paltą. Tuomet vėl teks pradėti viską nuo pradžių, be reikalo švaistant laiką ir jėgas. Taip dirbant sunku tiksliai įvertinti, ką norite pasilikti, o ką išmesti. Du kartus iš eilės atliekant tą pačią veiksmų seką ir tuščiai eikvojant jėgas gali išblėsti jūsų užsidegimas, taigi reikia dėti visas pastangas, kad to išvengtumėte.

Būtent dėl to siūlau visada pasirinkti daiktų rūšį, kurią vertinsite, o ne namų erdvę. Prieš svarstydami, ką pasilikti, surinkite visus tos rūšies daiktus. Visus iki vieno ištraukite ir išdėliokite vienoje vietoje. Kad pamatytume, kokių veiksmų turite imtis, grįžkime prie ankstesniojo drabužių pavyzdžio. Iš pradžių surūšiuokite ir atrinkite išmestinus drabužius. Kitas žingsnis – gerai apieškokite visus kambarius. Surinkite visus rastus drabužius į vieną vietą ir paskleiskite ant grindų. Tada kiekvieną drabužį paimkite į rankas ir nuspręskite, ar jis teikia jums džiaugsmą. Tik tokius drabužius turite pasilikti. Atlikite šią veiksmų seką su visais drabužiais. Jeigu turite per daug apdarų, galite suskirstyti juos į porūšius: palaidinės, sijonai ir kelnės, kojinės ir t. t. Įvertinkite kiekvieną drabužių porūšį atskirai.

Surinkti visus daiktus į vieną vietą yra būtina, nes tai leidžia jums susidaryti tikslų vaizdą, kiek ko turite. Dauguma žmonių nustėrsta išvydę turimą kiekį, dažnai du kartus pralenkiantį įsivaizduotąjį. Į vieną vietą sunešę daiktus galime palyginti turimus panašaus dizaino daiktus ir taip lengviau nuspręsti, ar norime juos pasilikti.

Žinau dar vieną gerą priežastį, kodėl reikia visus tos pačios rūšies daiktus ištraukti iš stalčių, spintų bei indaujų ir paskleisti ant grindų. Toli nuo akių paslėpti daiktai tarsi neegzistuoja. Todėl sunku nutarti, ar jie jums kelia džiaugsmą, ar ne. Ištraukę juos į dienos šviesą ir, galima sakyti, pažadinę jų gyvastį, būsite nustebinti, kaip lengva nuspręsti, ar jie mieli jūsų širdžiai.

Vienu metu vertinant tik vienos rūšies daiktus paspartėja tvarkymasis. Taigi visuomet įsitikinkite, ar surinkote visus turimus vienos pasirinktos rūšies daiktus. Neleiskite nė vienam praslysti nepastebėtam.

Gera pradžia

Pradedate dieną užsidegę tvarkytis, bet nejučiomis užklumpa saulėlydis, o tarp daiktų nematyti nė properšos. Suvokus, kiek laiko prabėgo, apims nepasitenkinimas ir neviltis. O ką laikote savo rankose? Tikėtina, kad tai viena jūsų mėgstamiausių komiksų knygelių, nuotraukų albumas arba kitas malonius prisiminimus žadinantis daiktas.

Mano patarimas pradėti tvarkyti ne kambarį po kambario, bet pagal daiktų rūšis, surenkant panašius daiktus į vieną vietą, nereiškia, kad turėtumėte pradėti nuo mėgstamiausių daiktų. Atrankos, ką pasilaikyti, o ką išmesti, sudėtingumas priklauso nuo daiktų rūšies. Paprastai žmonės pusiaukelėje įstringa todėl, kad pradeda nuo daiktų, dėl kurių sunkiausia nuspręsti. Daiktai, kurie pažadina prisiminimus, tokie kaip nuotraukos, nėra tinkama pradžia neįgudusiems. Tokių daiktų ne tik kur kas didesnė apimtis nei visų kitų, bet ir sunkiau priimti sprendimą, ar verta išsaugoti, ar išmesti.

Daiktų vertė priklauso ne tik nuo medžiagų, iš kurių jie pagaminti, bet ir dar nuo trijų veiksnių: atliekamos funkcijos, turimos informacijos ir emocinio prisirišimo. Jei dar pridėsime daikto išskirtinumą, apsispręsti, ką išmesti, tampa dar keliskart sudėtingiau. Žmonėms nelengva išmesti tuos daiktus, kuriuos jie dar galėtų naudoti (atliekamos funkcijos vertė), kuriuose saugoma vertinga informacija (informacinė vertė) ir su kuriais juos sieja jausmai (emocinė vertė). Jei daiktą sunku įsigyti arba pakeisti kitu (išskirtinumas), atsisveikinti su juo gali būti dar sunkiau.

Atranka, ką pasilikti ir ką išmesti, vyks kur kas sklandžiau, jei pradėsite nuo daiktų, dėl kurių lengviau priimti sprendimus. Imdamiesi vis sudėtingesnių daiktų, ugdysite sprendimo priėmimo įgūdžius. Tvarkyti drabužius lengviausia, nes jie retai būna nepakeičiami. Bet štai nuotraukos ir laiškai ne tik pasižymi emocine verte, bet ir yra vienetiniai. Taigi juos vertėtų pasilikti

pabaigai. Nuotraukų galima aptikti pačiose netikėčiausiose vietose, tvarkant kitus daiktus, pavyzdžiui, tarp knygų ar popierių. Geriausia laikytis tokio eiliškumo: pirmiausia drabužiai, paskui knygos, popieriai, įvairios smulkmenos (*komono*) ir galiausiai jausmus keliantys ir prisiminimus žadinantys daiktai. Tokia eilės tvarka vėliau pasiteisina ir planuojant, ką kur išdėlioti. Laikydamiesi šios tvarkos pamažu pažadinsite nuojautą, kas jums kelia vidinį džiaugsmą. Jei pakeisdami išmetamų daiktų tvarką galite smarkiai paspartinti sprendimo priėmimo procesą, juk verta pamėginti, ar ne?

Saugokitės namiškių

Tvarkymosi maratonas neatsiejamas nuo kalnų šiukšlių. Šiame etape viena atsikratymo daiktais ekspertė, kitaip dar kartais vadinama „mama", gali sugriauti daugiau nei praūžęs žemės drebėjimas.

Viena mano klienčių, vadinsiu ją M., gyveno kartu su savo tėvais ir broliu. Į tą namą jie įsikėlė prieš penkiolika metų, kai M. dar mokėsi pradinėje mokykloje. Ji ne tik mėgo pirkti naujus drabužius, bet ir saugojo visus, kurie jai kėlė brangius prisiminimus, pavyzdžiui, mokyklos uniformas ir ypatinga proga pagamintus marškinėlius. Visa tai ji laikė dėžėse, kurias krovė viena šalia kitos ant grindų, kol galiausiai nebesimatė nė vienos grindlentės. Prireikė penkių valandų viskam surūšiuoti ir iškuopti. Baigiantis dienai ji buvo prikrovusi 15 maišų, iš jų

8 maišus drabužių, be to, atsikratė 200 knygų, pliušinių žaislų ir mokykloje padirbintų rankdarbių. Išrikiavome maišus palei duris ant pagaliau matomų grindų ir nutariau jai paaiškinti vieną itin svarbų dalyką.

„Turi perprasti vieną šių daiktų išmetimo paslaptį", – pradėjau aš. Bet staiga atsidarė durys ir įžengė jos mama, nešina padėklu su šaltos arbatos puodeliais. „O, dangau", – pagalvojau.

Jos mama padėjo padėklą ant stalo. „Ačiū, kad taip padedate mano dukteriai", – pasakė ji ir apsisuko išeiti. Tą akimirką jos žvilgsnis sustojo ties maišų krūva prie durų. „Ak, ketinate visa tai išmesti?" – paklausė pirštu dūrusi į rožinį jogos kilimėlį pačiame krūvos viršuje.

„Jau dvejus metus jo nenaudoju."

„Tikrai? Na, gal tuomet man jo prireiks." Ji pradėjo knaisiotis po maišus. „O, šito galbūt irgi." Išeidama ji išsinešė ne tik jogos kilimėlį, bet ir tris sijonus, dvi palaidines, du švarkelius ir šūsnį raštinės reikmenų.

Kai kambary vėl įsivyravo tyla, siurbtelėjau arbatos ir paklausiau M.: „Ar dažnai tavo mama užsiima joga?"

„Neteko matyti."

Tai, ką buvau pradedanti sakyti beįžengiant jos mamai, buvo štai kas: „Neleiskite namiškiams pamatyti, ką turite. Jei įmanoma, patys išneškite šiukšlių maišus. Nėra reikalo jūsų šeimos nariams išsamiai žinoti, ką išmetate."

Ypač savo klientams patariu nerodyti savo tėvams ir kitiems šeimos nariams. Ne dėl to, kad būtų ko gėdytis. Tvarkytis nėra nieko blogo. Vis dėlto tėvams labai

skausminga matyti, ką jų vaikas išmeta. Bendra išmetamų daiktų apimtis gali priversti juos būgštauti, ar jų vaikas sugebės išgyventi su tuo, kas liko. Be to, net ir žinodami, kad turi džiaugtis savo vaiko savarankiškumu ir branda, tėvai gali jaustis įskaudinti matydami, kad drabužiai, žaislai ir mieli praeitį menantys mažmožiai atsidūrė šiukšlių krūvoje, ypač jei šiuos daiktus jie patys dovanojo savo vaikui. Pasilaikydami šiukšles toliau nuo namiškių akių, gerbiate jų jausmus. Be to, tai apsaugo jūsų šeimos narius nuo naujų nereikalingų ir džiaugsmo neteikiančių daiktų. Iki šios akimirkos namiškiai buvo visiškai patenkinti tuo, ką turi. Pamatę, ką nutarėte išmesti, jie gali pasijausti kalti dėl to, kokia gausybė daiktų išmetama. Bet daiktais, ištrauktais iš jūsų krūvos, jie tik be reikalo apkraus namus. Ir mums *derėtų* turėti gėdos versti juos užsikrauti šią naštą.

Beveik visada būtent mama bando išsaugoti keletą savo dukters daiktų, bet vėliau retai kada teapsivelka išgelbėtus drabužius. Į šeštąją ar septintąją dešimtį įkopusios mano klientės galiausiai visos išmeta iš dukterų pasiimtus apdarus beveik niekad jų nedėvėjusios. Manau, kad derėtų išvengti situacijų, kai kliūtimi tampa mamos meilė dukteriai. Žinoma, nieko blogo, jei namiškiai naudos jums nereikalingus daiktus. Jei gyvenate su šeima, galite prieš tvarkydamiesi jų paklausti: „Ar jums ko nors reikėtų, ką esate suplanavę įsigyti?" Ir tuomet, jei aptiksite kaip tik tai, ko jiems reikia, įteikite kaip dovaną.

Jei pykstate ant savo šeimos, jūsų kambarys gali būti to priežastis

„Net jei susitvarkau, kiti šeimos nariai vėl viską sujaukia.“

„Mano vyras viską kaupia. Kaip man jį priversti ką nors išmesti?“

Galite jaustis labai nemaloniai, jei namiškiai neprisideda prie jūsų pastangų sukurti „idealius“ namus. Man tai puikiai pažįstama patirtis. Kartą buvau taip įnikusi į tvarkymąsi, kad nebeužteko laiko išsivalyti savo kambario.

Jaučiau būtinybę imtis savo brolio, sesers ir visų kitų kambarių namuose. Nuolat jaučiausi apvilta netvarkingų namiškių. Labiausiai į neviltį varė bendrai naudojama indauja – didžiulė japoniška, dažnai sieninė, spinta – vidury namo. Mano įsitikinimu, daugiau nei pusė jos buvo prikimšta nenaudojamo ir nereikalingo šlamšto. Drabužių kabyklos buvo nukabinėtos apdarų, kurių niekada nemačiau savo mamos apsivelkant, ir akis badančių senamadiškų tėvo kostiumų. Indaujos dugne dūlėjo dėžės, pilnos brolio komiksų knygelių.

Sulaukusi progos paklausdavau tų daiktų savininko: „Juk šito tau nebereikia, ar ne?“ Bet paprastai sulaukdavau atsakymo „Reikia, reikia“ arba „Pati vėliau išmesiu“, kas niekad neišsipildydavo. Kaskart kyštelėjusi galvą į indaują atsidusdavau ir sudejuodavau: „Kodėl visi kaupia tuos daiktus? Ar jie nemato, kaip aš stengiuosi dėl tvarkos namuose?“

Puikiai suvokdama, kad buvau tvarkymosi anomalija, nenorėjau jiems pasiduoti. Pasiekusi patį nevilties dugną, nutariau veikti vogčiomis. Įsidėmėdavau, kokie daiktai daug metų nebenaudojami, įvertindavau jų išvaizdą, susikaupusį dulkių sluoksnį ir skleidžiamą kvapą. Nugrūsdavau tuos daiktus į pačią spintos gilumą ir stebėdavau, kas bus. Jei niekas neatkreipdavo dėmesio, kad jie dingo, išmesdavau juos, po vieną, tarsi ravėčiau daržą. Per tris aktyvios veiklos mėnesius man pavyko atsikratyti 10 maišų šiukšlių. Dažniausiai niekas nieko nepastebėdavo ir gyvenimas tekėjo įprasta vaga. Bet augant mano veiklos apimčiai, namiškiai ėmė pasigesti šio ar ano. Kai jų akys nukrypdavo į mane, begėdiškai išsigindavau. Buvau nutarusi vaizduoti, kad nieko nežinau.

„Ei, gal žinai, kur prapuolė mano švarkas?"

„Ne."

Jei imdavo mane kamantinėti, neigdavau.

„Mari, tikrai jo neišmetei?"

„Taip, žinoma."

„Aišku. Tuomet įdomu, kur jis gali būti."

Jei tą akimirką jie nuleisdavo rankas, padarydavau išvadą, kad nebuvo verta šio daikto išsaugoti, nesvarbu, kas tai buvo. Bet jei jie nesileisdavo apgaunami, aš ir toliau neišsiduodavau.

„Mari, esu tikra, kad jis buvo čia. Dar prieš du mėnesius mačiau jį savo akimis."

Užuot atsiprašiusi, kad be sutikimo išmečiau jų daiktus, tik išpyškindavau: „Išmečiau jį už tave, nes tu niekaip negalėjai pati to padaryti."

Žvelgdama atgal pripažįstu, kad buvau gan pasipūtusi. Kai viskas išlindo į dienos šviesą, mane užliejo kaltinimų ir pasipiktinimo lavina. Galiausiai, man buvo uždrausta tvarkyti už savo kambario ribų. Jei galėčiau, sugrįžčiau į praeitį ir pavaišinčiau save smarkiu antausiu bei prigrasyčiau, kad niekad nekiltų nė mintis imtis tokios paikystės. Be leidimo išmesdami kitų žmonių daiktus, tik parodote, kad jums stinga nuovokos. Net jei vogčiomis išmestų daiktų niekas nepasigenda, pavojus išaiškėjus klastai netekti šeimos pasitikėjimo yra pernelyg didelis. Be to, tai tiesiog nesąžininga. Jei norite, kad namiškiai susitvarkytų, tą galima pasiekti kur kas lengvesniu būdu.

Kai man uždraudė tvarkyti kitų žmonių kambarius ir neturėjau daugiau kur pasidėti, kaip tik grįžti prie savo kambario, gerai apsižvalgiau ir mane pribloškė netikėtas atradimas. Turėjau gerokai daugiau išmestinų daiktų, nei tariausi: spintoje kabojo nedėvėti marškiniai drauge su senamadišku sijonu, kurio nebeapsivilksiu, lentynose buvo surikiuotos knygos, kurių, buvau tikra, man nereikia. Sukrėsta suvokiau, kad pati esu įklimpusi į tai, kuo kaltinau savo šeimą. Nebegalėdama kritikuoti kitų, prisėdau su savo šiukšlių maišais ir susitelkiau į savo pačios kampo kuopimą.

Maždaug po dviejų savaičių mano šeima ūmai ėmė keistis. Anksčiau nieku gyvu, kad ir kaip reikalaučiau, nieko neišmesdavęs brolis pradėjo kruopščiai rūšiuoti savo daiktus. Per vieną dieną jis atidėjo du šimtus knygų. Neilgai trukus mano tėvai ir sesuo pamažu ėmė rū-

šiuoti ir mesti lauk drabužius ir aksesuarus. Galiausiai visa šeima ėmė labiau rūpintis tvarka namuose.

Jei jūsų šeima nemėgsta tvarkytis, pats geriausias sprendimas yra tyliai pačiam darbuotis ir atsikratyti to, ko nereikia. Tarsi patraukti jūsų įkvėpimo, jie ir patys panorės atsisveikinti su nereikalingais daiktais ir apsitvarkyti, jums dėl to neišsakius nė vienos pastabos. Skamba neįtikimai, bet vienam žmogui pradėjus tvarkytis prasideda grandininė reakcija.

Ramus tvarkymasis vienumoje veda į dar vieną įdomų pokytį – išaugusį pakantumą šiokiai tokiai jūsų namiškių netvarkai. Kai mano kambarys pagaliau atitiko mano lūkesčius, nustojau jausti nenumaldomą norą atsikratyti savo brolio, sesers ar tėvų daiktų. Pamačiusi sujauktas bendras namų erdves, tarkime, svetainę ar vonią, ilgai nedvejodama jas sutvarkydavau ir niekam dėl to nebekvaršindavau galvos. Pastebėjau, kad daugeliui mano klientų įvyksta toks pat lūžis.

Jeigu jus erzina jūsų namiškių netvarka, primygtinai siūlau atidžiau pažvelgti į savo kambarį, ypač dirstelėti į spintą. Neabejotinai aptiksite išmestinų daiktų. Noras pirštu besti į kito netvarką dažnai slepia nenorą pasirūpinti savo erdve. Štai kodėl turėtumėte pradėti nuo savęs – atsikratykite savo daiktų. Bendras erdves tvarkykite paskutines. Pirmiausia stokite akistaton su savo sukauptu turtu.

Ko nereikia jums, nereikia ir jūsų artimiesiems

Mano sesuo trejais metais jaunesnė už mane. Ji rami ir kiek drovi, taigi labiau mėgsta leisti laiką namuose ramiai piešdama ar skaitydama, nei eiti į vakarėlius ir bendrauti su žmonėmis. Be jokios abejonės, ji nuo manęs nukentėjo labiausiai, tapusi nieko neįtariančia mano tvarkymosi eksperimentų auka. Studijuodama universitete buvau susitelkusi į tai, kaip atsikratyti daiktų, bet visad atsirasdavo tokių, kuriuos būdavo sunku išmesti, pavyzdžiui, man labai patikę, bet ne itin man tikę marškinėliai. Negalėdama prisiversti jų atsikratyti, nuolat juos matuodavausi prieš veidrodį ir kaskart tekdavo pripažinti, kad jie man netinka. Jei drabužis būdavo naujas arba padovanotas tėvų, pasijausdavau kalta vien nuo minties, kad galėčiau jį išmesti.

Tokiais atvejais pasinaudodavau savo seserimi. „Dovanos sesei“ metodas atrodė nepriekaištingas būdas atsikratyti tokių daiktų. Kai sakau „dovana“, neturiu galvoje, kad įvyniodavau juos kaip dovaną. Anaiptol. Rankoje nešina nebereikalingu drabužiu įsiverždavau į savo sesers kambarį, kur ji ramiai sau skaitydavo. Ištraukus knygą iš jos rankų, sakydavau: „Nori šitų marškinėlių? Jeigu nori, galiu atiduoti.“ Išvydusi sutrikimą jos veide, pribaigdavau šiais žodžiais: „Jie visiškai naujutėliai ir labai gražūs. Ar tau tiks?“

Vargšė mano švelnaus būdo sesuo neturėdavo kito pasirinkimo kaip tik tarti: „Gerai, paimsiu.“

Tai kartojosi taip dažnai, kad nors sesė retai ką jau ir pirkdavo, jos spinta buvo kimšte prikimšta drabužių. Net jei kai kuriuos ji dėvėdavo, kur kas didesnę spintos dalį užėmė vos kartą ar net nė karto neapsivilkti drabužiai. Tačiau aš ir toliau tempiau jai „dovanas". Juk tai kokybiški drabužiai ir aš buvau įsitikinusi, kad ji mielai priglaustų dar keletą. Kad elgiausi neteisingai, supratau tik pradėjusi savo konsultacijų verslą ir sutikusi klientę, kurią čia vadinsiu K.

K. buvo dvidešimt kelerių, dirbo kosmetikos įmonėje ir turėjo nuosavus namus. Berūšiuodama jos drabužius, pastebėjau, kad tai, kaip ji atsirinkdavo, buvo kiek neįprasta. Nors turėjo tiek drabužių, kad jie būtų tilpę vidutinio dydžio spintoje, ji nutarė pasilikti neįprastai mažai drabužių. Į klausimą „Ar šis drabužis tau kelia džiaugsmą?" ji beveik visada atsakydavo „Ne". Kiekvienam drabužiui padėkojusi už jo tarnystę, perduodavau jai išmesti. Buvo neįmanoma nepastebėti jos veide atsispindinčio palengvėjimo kaskart, kai dar vienas drabužis nukeliaudavo į šiukšlių maišą. Atidžiau įsižiūrėjusi į jos turimus drabužius, pastebėjau, kad ji pasiliko kasdienius apdarus, tokius kaip paprasti medvilniniai marškinėliai, o tie, kurių ji atsikratė, buvo visiškai kitokio stiliaus – siauri sijonėliai ir marškinėliai giliomis iškirptėmis. Pasiteiravus, ji man taip paaiškino: „Juos man atidavė mano vyresnioji sesė." Išrūšiavusi visus daiktus ir priėmusi galutinius sprendimus, ji sumurmėjo: „Tik pažiūrėk. Visą laiką buvau apsikrovusi drabužiais, kurie man net nepatiko." Jos sesers perleisti

drabužiai užėmė daugiau nei trečdalį spintos, bet beveik nė vienas jų nekėlė taip svarbaus džiaugsmo. Ji vilkėjo juos, nes buvo atiduoti sesers, bet iš tiesų jie niekad jai nepatiko.

Mano nuomone, tai siaubinga. Ir tai ne vienintelis toks atvejis. Dirbdama pastebėjau, kad jaunesniųjų seserų išmetamas drabužių kiekis yra visada didesnis nei tas, kurį išmeta vyresnėlės. Tai, be abejonės, susiję su tuo, kad jaunesnieji vaikai yra įpratę dėvėti jiems vyresniųjų perleistus drabužius. Yra dvi priežastys, kodėl jaunėlės seserys yra linkusios kaupti daiktus, kurie joms nepatinka. Pirma, sunku išmesti tai, ką tau padovanojo šeimos nariai. Antra, jos menkiau suvokia, kas joms iš tiesų patinka, todėl sunku nuspręsti, ar verta išmesti. Gaunant tiek daug drabužių iš kitų, netenka pačiam eiti pirkti naujų, o taip sunkiau išlavinti nuovoką, kas jums kelia džiaugsmą.

Nesupraskite manęs klaidingai. Savo nenaudojamus daiktus perleisti kitiems, kurie jais naudosis, yra puiki mintis. Tai ne tik ekonomiškas sprendimas, bet ir didelė laimė – matyti, kaip tavo daiktais džiaugiasi ir kaip juos tausoja jūsų artimieji. Bet tai ne tas pats, kas primesti savo daiktus namiškiams tik dėl to, kad negalite prisiversti jų išmesti. Ar jūsų auka būtų sesuo, brolis, vienas iš tėvų ar jūsų vaikas, šio įpročio reikia atsisakyti. Nors mano sesuo niekada nesiskundė, esu tikra, kad jautėsi nejaukiai priimdama mano jai perleistus daiktus. Iš tiesų taip aš tiesiog perkeldavau jai savo kaltės naštą dėl to, kad nesugebu išmesti. Žvelgiant į praeitį tai atrodo gėdinga.

Jei norite ką nors perleisti kitiems, nepirškite to žmonėms primygtinai ir nedarykite jiems spaudimo, versdami pasijausti kaltus. Iš anksto išsiaiškinkite, kas jiems patinka, ir jei randate ką nors tinkamo, tik tada parodykite. Taip pat galite jiems pasiūlyti ką nors padovanoti su sąlyga, jei tai daiktas, už kurį jie sutiktų mokėti pinigus. Turime gerbti kitus, padėdami jiems neapsikrauti nereikalingais ir jokio džiaugsmo neteikiančiais daiktais.

Tvarkymasis yra pokalbis su savimi

„KonMari, ar norėtum su manim nukeliauti pastovėti po kriokliu?“

Tokį kvietimą gavau iš vienos savo klientės, žavingos moters, kuri būdama septyniasdešimt ketverių tebedirbo aktyvų vadybinį darbą, mėgavosi savo aistra slidinėti ir kopinėti po kalnus. Daugiau nei dešimtmetį ji užsiėmė meditacija po tekančiu vandeniu ir, panašu, kad tuo nepaprastai mėgavosi. Lyg niekur nieko mesteldavo „Išvykstu prie krioklio“, tarsi ruoštųsi eiti į paprasčiausią spa. Vieta, į kurią ji mane pasikvietė, nebuvo skirta pradedantiesiems. Šeštą ryto išsiruošę iš namų leidomės kalnų takeliu, turėjome kabarotis per tvoras ir perbristi upę, kurios sraunus vanduo siekė kelius, kol galiausiai pasiekėme atokų krioklį.

Bet apie tai užsiminiau ne dėl to, kad norėčiau supažindinti su šiuo neįprastu laisvalaikio užsiėmimu.

Veikiau dėl to, kad ši patirtis leido man suvokti, jog meditacija po kriokliu ir tvarkymasis turi nemažai bendro. Stovint po kriokliu vienintelis girdimas garsas yra vandens šniokštimas. Vandeniui plakant kūną, skausmo pojūtis greit išnyksta ir kūnas aptirpsta. Tada iš vidaus plūsteli šiluma ir panyri į meditacinį transą. Nors niekad nebuvau bandžiusi tokios meditacijos, patirti pojūčiai pasirodė gerai pažįstami. Labai priminė tai, ką patiriu tvarkydamasi. Darbuotis nuodugniai apsvarstant kiekvieną turimą daiktą ir bandant įžvelgti, ar jis gali manyje pažadinti džiaugsmą, yra tolygu pokalbiui su pačia savimi tarpininkaujant daiktams.

Todėl jūsų gyvenimą supančius daiktus būtina vertinti ramumoje. Geriausia tuo metu net muzikos neklausyti. Kartais tenka išgirsti patarimų tvarkytis paleidus smagią dainą, bet aš asmeniškai to nepatariu. Mano įsitikinimu, išoriniai garsai trukdo įsiklausyti į vidinį pokalbį tarp daiktų ir jų savininko. Tvarkantis klausytis televizijos, be abejo, apskritai nesvarstytinas sprendimas. Jei tam, kad atsipalaiduotumėte, jums reikia foninio triukšmo, pasirinkite ramią muziką be žodžių ir be išraiškingos melodijos. Bet palankiausią aplinką tvarkytis sukursite, jei tiesiog pasikliausite jūsų kambaryje tvyrančia nuotaika, netrikdydami jos jokia muzika.

Geriausias laikas pradėti – ankstyvas rytas. Gaivus ryto oras leidžia išlaikyti blaivų protą ir aštrų mąstymą sprendimams priimti. Todėl dauguma mano pamokų vyksta ryte. Anksčiausiai pamoką esu pradėjusi

pusę septynių ryto ir tai mums leido tvarkytis dukart sparčiau nei įprastai. Gaivus aiškumo jausmas, kuris užplūsta pastovėjus po kriokliu, kelia norą patirti tai dar kartą. Taip pat ir susitvarkę namus, jūs norėsite ir vėl to imtis. Bet jums nebūtina įveikti ilgo kelio, kurį tektų nukeliauti norint pamedituoti po kriokliu. Juk tą patį galite patirti savo namuose. O tai juk vertas dėmesio potyris, ar ne?

Ką daryti, jei ko nors negalite išmesti

Aš siūlau atrinkti daiktus įvertinant, ar jie, kai juos liečiate, kelia jums džiaugsmą. Bet žmogaus prigimtis kartais neleidžia išmesti to, ką, žinome, reikėtų. Daiktai, kurių negalime prisiversti išmesti, net jei jie jums nekelia džiaugsmo, yra rimta bėda.

Žmogaus daromi pasirinkimai gali būti intuityvūs arba racionalūs. Kai sprendžiame, ką išmesti, būtent racionalusis pradas pridaro daugiausia bėdos. Nors intuityviai nutuokiame, kad daiktas mūsų netraukia, mūsų protas prikurpia įvairiausių priežasčių, kodėl nereikėtų to daikto išmesti, pavyzdžiui, „galbūt man jo prireiks vėliau" arba „būtų lengvabūdiška jį išmesti". Tokių minčių spiečius nuolat sukasi galvoje ir tampa neįveikiama kliūtimi atsisveikinti su išmestinu daiktu.

Nesakau, kad abejoti blogai. Nesugebėjimas nuspręsti rodo tam tikrą prieraišumą prie to daikto. Ir ne visi sprendimai gali būti priimami remiantis tik intuicija.

Būtent dėl to kiekvieną daiktą reikia nuodugniai apsvarstyti ir nesileisti, kad mus išblaškytų mintys apie tai, jog netausojame to, ką turime.

Kai jaučiate, kad išmesti sunku, pirmiausia apsvarstykite, kodėl šį daiktą jūs turite. Kada jį gavote ir kokią tada reikšmę jis jums turėjo. Iš naujo įvertinkite jo vaidmenį jūsų gyvenime. Pavyzdžiui, jei turite keletą drabužių, kuriuos įsigiję niekada nenešiojote, įvertinkite kiekvieną jų atskirai. Kur tą drabužį pirkote ir kodėl? Jei nusipirkote, nes manėte, kad jis šauniai atrodo parduotuvėje, tada jis savo vaidmenį jau atliko – sukėlė jums džiaugsmo, kad jį įsigijote. Kodėl tuomet jo niekada neapsivilkote? Ar tik ne dėl to, kad pasimatavę namuose supratote, jog jis jums netinka? Jei taip ir jei daugiau nebeperkate tokio stiliaus ar spalvos apdarų, drabužis jau atliko ir kitą svarbų vaidmenį – išmokė jus, kas jums netinka. Taigi tas daiktas jūsų gyvenime jau panaudotas pagal paskirtį ir galite laisvai ištarti „ačiū, kad suteikei man džiaugsmo, kai tave nusipirkau“ arba „ačiū, kad išmokei mane, kas man netinka“, taigi atsisveikinkite su juo.

Kiekvienas daiktas atlieka savą vaidmenį. Ne visi drabužiai į jūsų gyvenimą atkeliavo tam, kad juos dėvėtumėte, kol pradils.

Tas pats pasakytina ir apie žmones. Ne kiekvienas gyvenime sutiktas žmogus taps jūsų artimu draugu ar mylimuoju. Bet šie žmonės taip pat padeda jums suvokti, kokie žmonės jums patinka, ir labiau vertinti jums brangius žmones.

Jei daikto negalite išmesti, atidžiai pamąstykite, kokia jo tikroji paskirtis jūsų gyvenime. Nustebsite, kiek daug jūsų turimų daiktų jau atliko savo vaidmenį. Pripažindami jų indėlį į jūsų gyvenimą ir su dėkingumu atsisveikindami, pagaliau iš tiesų galėsite sutvarkyti daiktus ir savo gyvenimą. Galiausiai liks tik tie daiktai, kuriuos tikrai branginate.

Kad galėtumėte rūpestingai prižiūrėti jums svarbius daiktus, pirmiausia turite atsikratyti tų, kurie jau atliko, kas jiems skirta. Išmesti tai, ko nebereikia, nėra nei švaistymas, nei jokia gėda. Ar galėtumėte nuoširdžiai pasakyti, kad rūpinatės tais daiktais, kurie tūno taip giliai nukišti spintoje arba stalčiuje, kad net pamiršote, jog jų esama? Jei daiktai turėtų jausmus, jie tikrai nesijaustų laimingi. Išlaisvinkite juos iš niūraus kalėjimo, į kurį juos nugrūdote. Padėkite jiems ištrūkti iš tos negyvenamos salos, į kurią juos ištrėmėte. Leiskite jiems iškeliauti, palydėdami dėkingumu. Baigus tvarkytis taip ne tik jūs, bet ir jūsų daiktai pasijus lengvai ir skaidriai.

TREČIAS SKYRIUS

Kaip rūšiuoti daiktus

Tvarkymosi tvarka

Rūšiuodami laikykitės tinkamo eiliškumo.

Spragteli atveriamos durys ir į mane kiek nerimastingu žvilgsniu dirsteli moteris. „L...laba diena.“ Beveik visada mano klientai būna šiek tiek įsitempę, kai pirmą kartą apsilankau jų namuose.

Jau matėmės kelis sykius, todėl ši įtampa kyla ne iš drovumo, bet dėl degančio noro stoti akistaton su didžiuliu iššūkiu.

„Tikrai manot, kad galima sutvarkyti mano namus? Čia net kojos nėra kur pastatyti.“

„Neįsivaizduoju, kaip įmanoma susitvarkyti per tokį trumpą laiką.“

„Sakėt, kad nė vienas klientas nebegrįžo prie netvarkos. Ar tik aš nebūsiu pirma, kuriai nepavyks?“

Jų nervingas jaudulys tvyro ore, bet aš esu įsitikinusi, kad visi jie įveiks užduotį. Net ir tingesni ar iš prigimties netvarkingi, tie, kurių šeimoje apsileidimas būdavo perduodamas iš kartos į kartą, ir nepaprastai užsiėmę – visi nutarę naudoti KonMari metodą gali išmokti tinkamai susitvarkyti.

Leiskite atskleisti paslaptį. Tvarkytis namus yra smagu! Svarstydami, ką jaučiate turimiems daiktams, aptikdami tuos, kurie jau atliko savo vaidmenį, padėkodami jiems ir išlydėdami iš savo namų iš tiesų žvalgotės po savo vidinį pasaulį ir atliekate įžengimo į naują gyvenimą ritualą.

Matas, pagal kurį sprendžiate apie turimus daiktus, yra jūsų intuityvi nuovoka, todėl nereikia jokių sudėtingų teorijų ar skaičiavimų. Tereikia laikytis tinkamo eiliškumo. Taigi apsiginkluokite pluoštu šiukšlių maišų ir pasiruoškite linksmybėms.

Pradėkite nuo drabužių, tada pereikite prie knygų, popierių, įvairių smulkmenų (*komono*) ir galiausiai imkitės jums brangių prisiminimus keliančių daiktų. Išmesdami daiktus šia tvarka, nustebsite, kaip lengvai judėsite į priekį. Iš pradžių ėmęsi paprastesnių daiktų pamažu lavinate sprendimo priėmimo įgūdžius, todėl ir pabaigoje viskas klostosi sklandžiai.

Kad veiksmingai susitvarkytumėte, pirmąją daiktų rūšį – drabužius – patariu suskirstyti juos į šiuos porūšius:

- Marškinėliai, marškiniai, palaidinės ir t. t.
- Kelnės, sijonai ir t. t.
- Ant pakabų kabinami drabužiai (švarkai, paltai, kostiumai ir t. t.)
- Kojinės
- Apatiniai drabužiai
- Rankinės ir pan.
- Kiti aksesuarai (šalikai, diržai, skrybėlės ir t. t.)

- Tam tikromis progomis apsivelkami drabužiai (maudymosi kostiumėliai, uniformos ir t. t.)
- Batai

Taip, prie drabužių priskiriu ir rankines bei batus.

Kodėl šis eiliškumas yra geriausias? Tiesą sakant, net tiksliai nežinau kodėl, bet, remdamasi savo pusę gyvenimo apimančia tvarkymosi patirtimi, galiu jus patikinti, kad toks eiliškumas pats veiksmingiausias! Patikėkite. Jei laikysitės šios eilės tvarkos, tvarkysitės sparčiai ir greitai išvysite akivaizdžius tvarkymosi rezultatus. Be to, pasilikę tik mėgstamus daiktus, pajusite energijos ir džiaugsmo antplūdį. Galbūt fiziškai pavargsite, bet atsikratyti nereikalingų daiktų taip gera, kad bus sunku sustoti.

Vis dėlto svarbiausia tinkamai atsirinkti, ką pasilikti. Kokie daiktai, pasilikus juos savo gyvenime, teiks jums džiaugsmą? Išsirinkite jums patinkančius daiktus tarsi stovėdami prie pamėgtos parduotuvės vitrinos. Susipažinę su tvarkymosi pagrindais, sukraukite visus drabužius į vieną krūvą, imkite po vieną ir laikydami rankose ramiai savęs paklauskite: „Ar jis kelia man džiaugsmą?“ Skelbiame jūsų tvarkymosi šventės pradžią!

Drabužiai

Sukraukite ant grindų visus namuose turimus drabužius.

Pirmiausia apieškokite visas spintas, indaujas bei stalčius ir surinkite drabužius į vieną krūvą. Nepalikite

nė vienos spintos ar stalčiaus neatidaryto. Įsitikinkite, kad surinkote visus iki vieno drabužius. Kai mano klientai mano, kad jau viską surinko, visada jų paklausiu: „Esat tvirtai įsitikinę, kad visuose namuose neliko nė vieno drabužio?“ Tada pridurių: „Galite pamiršti visus drabužius, kuriuos aptiksite vėliau. Jie visi iš karto keliaus į šiukšlių krūvą.“ Leidžiu jiems suprasti, kad nejuokauju. Neketinu leisti jiems pasilikti nieko, kad ir ką jie rastų baigę tvarkytis. Paprastai sulaukiu atsakymo: „Oi, palaukit. Galbūt kas nors dar užsiliko vyro spintoje“ arba „Oi! Juk galėjau ką nors palikti kaboti prieangyje“, taip pasakę jie paskutinį kartą apibėga namus ir į krūvą padeda dar kelis daiktus.

Šis ultimatumas kiek panašus į automatinį pinigų nuskaitymą, kai mokame mokesčius banke, bet, žinodami, kad yra griežtas laiko terminas, mano klientai ryžtasi dar kartą pasirausti savo atmintyje, nes nenori netekti drabužių jų neįvertinę. Nors retai tenka įgyvendinti savo grasinimą, visgi jei kas nors tą akimirką neatsimena kokio nors drabužio, vadinasi, jis neteikia tam žmogui džiaugsmo ir galiu pasielgti griežtai. Vienintelė išimtis gali būti padaryta skalbti atidėtiems drabužiams.

Visus drabužius surinkus į vieną vietą, vien palaidinių ir marškinėlių krūva siekia ligi kelių. Į šią krūvą patenka įvairūs visų sezonų drabužiai: nuo paprastų marškinėlių iki megztinių. Šioje krūvoje vidutiniškai atsiduria apie 160 drabužių. Susidūrę su pirma tvarkymosi kliūtimi, dauguma žmonių būna apstulbinti turi-

mų drabužių kiekio. Tuomet paprastai patariu: „Pradėkime nuo ne šio sezono drabužių.“ Yra rimta priežastis tvarkymosi šventę pradėti nuo drabužių, dėvimų kitais metų laikais. Šie drabužiai lengviausiai pažadina intuiciją, pakuždančią, su kokia apranga jaučiatės geriausiai.

Pradėję nuo šio sezono drabužių, klientai dažniau linkę svarstyti: „Jis nekelia džiaugsmo, bet juk dar vakar buvau jį apsivilkusi“ arba „O kas, jei nebeturėsiu, ką apsirengti?“ Taip sunkiau priimti objektyvius sprendimus. Kadangi ne to sezono drabužių prireiks negreit, daug lengviau pritaikyti paprastą vertinimo kriterijų – ar jie kelia jums džiaugsmą. Rūšiuojant ne sezono drabužius patariu savęs paklausti: „Ar noriu šį drabužį pamatyti vėl, kai ateis tinkamas metų laikas?“, kitais žodžiais tariant: „Ar norėsiu jį tučtuojau apsivilkti, kai tik lauke pasikeis temperatūra?“

„Ar noriu jį vėl pamatyti? Na, nebūtinai...“ Jeigu jaučiatės būtent šitaip, svieskite šį drabužį šalin. Jei esate jį daug nešioję, neužmirškite išreikšti savo dėkingumo. Galbūt baiminatės, kad, naudodamiesi šiuo metodu, nebeturėsite drabužių? Nesijaudinkite. Gali pasirodyti, kad išmetate siaubingai daug drabužių, bet pasilikę tuos, kurie teikia jums malonumą, turėsite tiek drabužių, kiek jums reikia.

Išlavinę gebėjimą atsirinkti, ką mėgstate, galėsite imtis vertinti kiekvienos rūšies šio sezono drabužius. Svarbiausia neužmirškite įsitikinti, kad surinkote visus namuose esančius drabužius, ir atkreipkite dėmesį, ar kiekvieną daiktą įvertinote atskirai.

Naminiai drabužiai

Perkelti nenešiojamus drabužius į naminių drabužių lentyną – tebūnie tabu.

Atrodo lengvabūdiška išmesti ką nors, kas dar gali būti naudojama, ypač jei pats nusipirkote. Tokiais atvejais mano klientai dažnai manęs klausia, ar drabužius, kurių, yra tikri, niekad nevilkės gatvėje, gali pasilikti dėvėti namuose. Jei pasakyčiau „taip", tiesiog išaugtų namuose dėvimų drabužių krūva, o bendra turimų drabužių apimtis nė kiek nesumažėtų.

Tai pasakiusi, turiu pripažinti, kad ir aš anksčiau taip elgiausi su drabužiais, kurių nenorėjau dėvėti gatvėje. Susivėlę megztiniai, nebemadingos palaidinės, man netinkančios arba nebeapsivelkamos suknelės – greit išmokau, užuot jų atsikračiusi, pakeisti dėvėjimo paskirtį. Visgi devynis kartus iš dešimties jų nebeapsivilkdavau.

Neilgai trukus pastebėjau, kad ir daugelis mano klientų turi snaudžiančią naminių drabužių kolekciją. Paklaususi, kodėl jų nedėvi, sulaukdavau iškalbingų atsakymų: „Jį vilkėdama negaliu atsipalaiduoti" arba „Nepatogu namuose dėvėti išeiginius drabužius", arba „Nepatinka" ir panašiai. Kitaip tariant, visi šie perskirstyti drabužiai visiškai neskirti dėvėti namuose. Taip juos pavadindami tiesiog atidedate jums džiaugsmo neteikiančių drabužių išmetimą. Yra parduotuvių, kurios prekiauja išskirtinai namuose dėvėtinais drabužiais. Jų dizainas, medžiagos ir sukirpimas skirti tam, kad juos

vilkėdami atsipalaiduotumėte. Akivaizdu, kad tai visai kitokio pobūdžio drabužiai nei tie, kuriuos dėvime gatvėje. Medvilniniai marškinėliai turbūt kone vienintelis drabužis, kuris tinkamas dėvėti ir namuose.

Nemanau, kad mums nepatinkančius drabužius laikyti kaip dėvėtinus namuose yra geras pasirinkimas. Namuose leidžiamas laikas yra svarbus mūsų gyvenime. Jis neturėtų būti nuvertinamas dėl to, kad mūsų niekas nemato. Taigi, pradėdami nuo šiandien, atsikratykite įpročio nedžiuginančius drabužius perkelti į naminių drabužių skyrelį. Neatsakinga yra ne išmesti nemėgstamus drabužius, o kaip tik juos dėvėti, tuo pat metu stengiantis sukurti idealią erdvę idealiam gyvenimui. Būtent dėl to, kad niekas jūsų nemato, daug svarbiau sustiprinti savivertę vilkint tai, kas jums patinka.

Tas pats pasakytina apie naktinius marškinius. Jei esate moteris, nakčiai apsivilkite ką nors moteriško ar elegantiško. Blogiausias pasirinkimas – nudrengta sportinė apranga. Retkarčiais sutinku žmonių, kurie šitaip rengiasi visą laiką, ir dienos metu, ir miegodami. Jei sportinės kelnės yra kasdienė jūsų apranga, galiausiai jūsų įvaizdis taps neatsiejamas nuo šios aprangos, o tai nėra itin patrauklu. Namuose dėvimi drabužiai tiesiogiai veikia jūsų įvaizdį.

Kur laikyti drabužius

Tinkamai sulankstykite drabužius ir išspręskite jų laikymo problemas.

Atlikus drabužių atranką, dažniausiai mano klientams lieka trečdalis ar ketvirtadalis iki tol turėtų drabužių. Kadangi drabužiai, kuriuos jie nori pasilikti, tebeguli krūvoje ant grindų, pats metas juos išdėlioti. Bet prieš žengiant šį žingsnį, leiskite papasakoti jums vieną istoriją.

Kartą viena mano klientė turėjo bėdą, kurios niekaip nepajėgiau suprasti. Per pirmą mūsų pokalbį penkiasdešimtmetė namų šeimininkė man pasakė, kad trūksta vietos spintose visiems drabužiams sutalpinti. Bet pažvelgus į jos namų planą, buvo aišku, kad ji turi dvi vien jai skirtas spintas, be to, jos yra pusantro karto didesnės nei įprastos. Nors, rodės, tiek erdvės per akis, ji dar turėjo dvi pripildytas drabužių kabyklas.

Apstulbusi sumečiau, kad ji savo spintose laiko daugiau nei du tūkstančius drabužių. Tik apsilankiusi jos namuose suvokiau, kas negerai. Vos atidariusi sieninę spintą, išsižiojau iš nuostabos. Tarsi būčiau pažvelgusi į drabužių valyklos kabyklas. Ant pakabų tvarkingai kabojo ne tik paltai ir sijonai, bet ir marškinėliai, megztiniai, rankinės ir net apatiniai drabužiai.

Mano klientė tučtuojau puolė smulkiai pasakoti apie savo pakabų kolekciją. „Šios skirtos mezginiams, kad jie nenutįstų. O šios – rankų darbo. Pirkau jas Vokietijoje.“

Po penkias minutes trukusios paskaitos, ji švytėdama atsigręžė į mane ir pasakė: „Jei drabužius laikai pakabintus, jie nesusiglamžo. Be to, taip ilgiau tarnauja, ar ne?“ Kiek paklausinėjusi, sužinojau, kad ji nelanksto jokių drabužių, nė vieno.

Yra du drabužių laikymo būdai: vienas – sukabinti juos ant pakabų arba kabyklos, ir kitas – sulankstyti ir sudėti į stalčius. Vis dėlto patariu daugumą drabužių lankstyti. *Bet sulankstyti drabužius ir sudėti juos į stalčius yra papildomas rūpestis. Daug lengviau juos užnerti ant pakabų ir sukabinti į spintą.* Jei jūs mąstote būtent šitaip, vadinasi, dar neatradote tikrosios lankstymo naudos.

Sukabinimas ant pakabų dėl vietos taupymo nė iš tolo negali prilygti sulankstymui. Nors tai kiek priklauso nuo drabužių storio, į tą pačią erdvę galite sutalpinti nuo 20 iki 40 sulankstytų drabužių arba 10 ant pakabų pakabintų drabužių. Anksčiau minėtoji klientė turėjo vos kiek daugiau drabužių, nei įprasta. Jei būtų juos sulanksčiusi, be ypatingų sunkumų visi tilptų. Tvarkingai sulankstę savo drabužius, galite išspręsti jų laikymo problemą.

Bet tai ne vienintelis lankstymo pranašumas. Svarbiausia, kad kiekvieną drabužį atskirai pačiupinėjate. Jūsų rankoms slystant audiniu, į jį plūsteli jūsų energija. *Gydymą* reiškiantis žodis japonų kalba *te-ate*, pažodžiui išvertus, reiškia *prisiliesti rankomis*. Ši sąvoka vartota dar iki atsirandant šiuolaikinei medicinai, kai žmonės tikėjo, kad žaizdą galima išgydyti, pridėjus prie jos rankas. Yra žinoma, kad švelnus tėvų fizinis kontaktas su vaikais – laikymas už rankos, galvos paglostymas ir

apkabinimas – vaikus veikia raminamai. Lygiai taip pat švelnus žmogaus rankų atliekamas masažas daug labiau atpalaiduoja susitraukusius raumenis nei tas, kurį atlieka masažo aparatas. Iš žmogaus rankų pro masažuojamą odą plūstanti energija, regis, gydo ir kūną, ir sielą.

Tas pat pasakytina apie drabužius. Kai paimame drabužį į rankas ir kruopščiai jį sulankstome, mano įsitikinimu, perduodame jam savo energiją, kuri teigiamai veikia drabužį. Tinkamai sulankstydami ištiesiname audinį ir išlyginame raukšles, audinys tampa tvirtesnis ir gyvybingesnis. Tvarkingai sulankstyti drabužiai pasižymi atsparumu ir šviežumu, juos kaipmat atskirsi nuo į stalčius kaip papuolė sugrūstų drabužių. Drabužių lankstymas yra kur kas daugiau nei vietos taupymas. Tai jūsų rūpesčio ir meilės išraiška, rodant dėkingumą už tai, kaip šie drabužiai jums padeda kurti gyvenimo stilių. Taigi lankstydami turime įdėti visą savo širdį, dėkoti drabužiams, kad gaubia mūsų kūnus.

Be to, išskalbtų ir išdžiovintų drabužių lankstymas – puiki galimybė gerai juos apžiūrėti. Pavyzdžiui, galime pastebėti apspurusį audinio kraštą arba atkreipti dėmesį, kad šis drabužis jau greit susidėvės. Lankstymas – tai jūsų pokalbis su drabužių spinta. Japonų tradiciniai apdarai – *kimono* ir *yukata* – visada būdavo sulankstomi į keturkampius, kad tiksliai tilptų į jiems sukurtus stalčius. Pasaulyje tikriausiai nerastume kitos kultūros, kur taip tiksliai atitiktų drabužiai ir jų laikymo erdvė. Japonai greitai perprato, kad drabužių lankstymas teikia malonumą, tarsi tai būtų nuo seno glūdėję jų genuose.

Kaip lankstyti

Kaip sulankstyti, kad drabužiai atrodytų nepriekaištingai.

Drabužiai išskalbti, telieka juos sudėti į vietas, bet būtent čia daugelis susiduria su neįveikiama kliūtimi. Lankstymas regisi kaip papildomas darbas, juolab kad drabužius vis tiek netrukus apsivilksime. Kai kurie nutaria nesivarginti ir netrukus jų kambario kampe ant grindų išauga drabužių kupeta. Jie įpranta kasdien rengtis, ištraukdami drabužius iš krūvos. Rūbų kalnas po truputį plečiasi ir netrukus drabužiai pasklinda po visą kambarį.

Jei atpažįstate save, nesijaudinkite. Nė vienas mano mokymus pradėjęs klientas nemokėjo deramai sulankstyti drabužių. Tiesą sakant, keli jų net pareiškė, kad jie yra nutarę niekada nelankstyti drabužių. Atidarius jų spintas atrodė, kad jos taip prikimštos, tarsi iš jų būtų ištrauktas oras. O stalčiai buvo perpildyti lyg makaronai susuktų ir suraizgytų drabužių. Galėtum pamanyti, kad mano klientai niekada gyvenime nėra girdėję žodžio „lankstymas“, bet pabaigę mano kursą, visi be išimties pripažino: „Lankstyti – puiku!“

Viena jauna į trečiąją dešimtį teįkopusi klientė taip nekentė lankstymo, kad mama ateidavo į jos namus sulankstyti drabužių. Mokymų metu ji vis dėlto pamėgo lankstyti drabužius ir net išmokė savo mamą, kaip tinkamai tą daryti. Ir jūs, įvaldę šį metodą, kasdien mėgausitės šiuo užsiėmimu. Šis naudingas įgūdis pravers jums visą likusį gyvenimą. Juk iš tiesų, daug prarandate, jei

pragyvenate visą gyvenimą taip ir neišmokę, kaip reikia lankstyti.

Pirmiausia įsivaizduokite, kaip pabaigus darbą atrodys jūsų stalčius. Tikslas yra viską išdėstyti taip, kad tik metę žvilgsnį matytumėte, kur kas yra, panašiai kaip pagal knygų nugarėles matote, kokias knygas turite lentynoje. Svarbiausia drabužius sudėti stačiai, o ne suguldyti vieną ant kito. Kai kurie mėgdžioja išdėstymą drabužių parduotuvėse, kur kiekvienas rūbas sulankstomas į didelį kvadratą, o paskui visi suklojami sluoksnis po sluoksnio vienas ant kito. Tai paranku trumpalaikiam išdėstymui parduotuvėse, bet netinka namams, kur puoselėjame ilgalaikius ryšius su savo drabužiais.

Kad drabužį laikytume stačią, turime jį tvirtai sulankstyti, perlenkdami jį daugiau kartų. Kai kurie mano, kad daugiau kartų perlenktas drabužis labiau susiglamžys, bet tai netiesa. Drabužis susiglamžo ne dėl to, kad yra sulankstytas, bet dėl ant jo užgulusio svorio. Net vos porą kartų perlenkti drabužiai susiglamžys, jei juos laikysite drabužių krūvoje, nes taip juos spaus kitų drabužių svoris. Pagalvokite, kuo skiriasi vieno popieriaus lapo ir šimto popieriaus lapų perlenkimas vienu ypu. Daug sunkiau išgauti ryškų linkį, jei mėginsite perlenkti iškart visą popieriaus lapų šūsnį.

Kai prieš save regėsite vaizdinį, kaip atrodys jūsų stalčiai, galite imtis lankstyti. Jūsų tikslas – kiekvieną drabužį sulankstyti į paprastą lygų stačiakampį. Pirmiausia išilgai užlenkite drabužio šonus kartu su ranko-

vėmis link vidurio, kad gautumėte keturkampę formą. Nesvarbu, kaip užlenksite rankoves. Tada vieną keturkampio galą prilenkite prie kito. Dar kartą perlenkite per pusę arba du kartus. Perlenkti turite tiek kartų, kad sulankstytas drabužis, stalčiuje pastatytas ant krašto, atitiktų stalčiaus aukštį. Tai visa lankstymo esmė. Jei matysite, kad pastatytas drabužis išslysta ir atsilapoja, nors sulankstę gavote tinkamą formą, vadinasi, jūsų lankstymo būdas neatitinka drabužio pobūdžio. Kiekvienas rūbas turi savo auksinę taisyklę, kaip turi būti sulankstytas. Tai priklauso nuo audinio ir dydžio, taigi turite tol tobulinti metodą, kol jums pavyks. Tai nesudėtinga. Parinkę tinkamą aukštį, kad įdėtas į stalčių drabužis standžiai stovėtų, lengvai atrasite auksinę drabužių lankstymo taisyklę.

Plonus, slidžius audinius patogiausia sulankstyti tampriau, kol gausite neplačią ir neaukštą formą, o storus purius audinius perlenkti vos kelis kartus. Jei to paties drabužio viena dalis stora, kita – plona, lankstydami rankoje laikykite plonąją dalį. Nieko nėra maloniau už auksinės taisyklės atradimo džiaugsmą. Drabužis išlaiko formą pastatytas ant krašto ir gerai atrodo laikomas rankoje. Tarsi būtumėte padarę netikėtą atradimą – *visada norėjau šitaip sulankstyti!* Tai ypatinga akimirka, kai susitinka jūsų mintys ir drabužis. Džiaugiuosi matydama, kaip tą akimirką nušvinta mano klientų veidai.

Drabužių išdėstymas

Kaip įkvėpti gyvybę drabužių spintai.

Kai atveri spintą ir pamatai mėgstamus drabužius tvarkingai sukabintus ant pakabų, apima nuostabus jausmas. Bet klientų lentynose paprastai aptinku tokią betvarkę, kad reikia drąsos vien į jas dirstelėti. Be jokios abejonės, ten neįmanoma nieko rasti.

Galima išskirti dvi to priežastis. Pirma, spinta paprasčiausiai perpildyta. Viena mano klientė į spintą prigrūdo tiek drabužių, kad jai prireikė visų trijų minučių, jog ištrauktų vieną rūbą. Pakabos buvo taip suspaustos, kad, kai vaitodama ir smarkiai trūktelėjusi ji pagaliau išplėšė reikiamą drabužį, šalia buvę drabužiai iššoko drauge tarsi duonos riekelės iš skrudintuvo. Iškart supratau, kodėl tos spintos ji nenaudojo kelerius metus. Tai kraštutinis atvejis, bet žmonės iš tiesų spintose laiko daugiau drabužių, negu reikia. Tai viena iš priežasčių, kodėl patariu, kai įmanoma, drabužius sulankstyti. Žinoma, yra drabužių, kuriuos geriau laikyti ant pakabų. Tai – paltai, kostiumai, švarkai, sijonai ir suknelės. Pakabinkite tuos rūbus, kurie jausis laimingesni kabėdami, pavyzdžiui, iš delikačių vėjyje plevenančių audinių pasiūtus drabužius ir įmantraus sukirpimo apdarus, kurie nesiduoda sulankstomi. Juos turime nedvejodami pakabinti.

Kita netvarkos spintoje priežastis yra paprasčiausias neišmanymas. Daugelis tiesiog nežino, kaip sukabinti drabužius ant pakabų. Pagrindinė taisyklė – tos pačios

rūšies drabužius sukabinti šalia, taigi spintos kabyklą reikia suskirstyti į švarkų skirsnį, kostiumų skirsnį ir t. t. Drabužiai, kaip ir žmonės, laisviau jaučiasi būdami panašių į save draugijoje, taigi išrūšiavę rūbus, leisime jiems jaustis patogiai ir saugiai. Pritaikius šį metodą jūsų spinta visiškai pasikeis.

Be abejo, daug kas tvirtina, kad net surūšiavus drabužius, neilgai trukus vėl viskas susijaukia. Leiskite atskleisti, kokia yra sunkiai palaikomos tvarkos spintose ir lentynose paslaptis. Išdėstykite drabužius kylančia tvarka į dešinę. Skirkite akimirką ir nupieškite rodyklę, kylančią įstrižai dešinėn, o kitą – besileidžiančią žemyn dešinėn. Galite nupiešti ant popieriaus lapo arba tiesiog ore mostelti pirštu. Ar pastebėjote, kad piešdami į viršų dešinėn kylančią rodyklę jautėtės lengviau? Į dešinę kylančios linijos maloniai nuteikia žmones. Jei tvarkydami spintą remsitės šiuo principu, sukabinti drabužiai dar labiau džiugins akį.

Sunkius drabužius reikia sukabinti kairiau, o lengvus – dešiniau. Sunkūs drabužiai – tai visi ilgi, iš storų audinių pasiūti ir tamsūs rūbai. Toliau į dešinę sukabinkite trumpesnius, plonesnius ir šviesesnius drabužius. Taigi pirmieji kairėje turėtų atsidurti paltai, šiek tiek dešiniau jų – suknelės, švarkai, kelnės ir sijonai, o galiausiai – palaidinės. Tai įprastinė tvarka, bet atsižvelgiant į tai, kas kabo jūsų spintoje, įvairūs drabužiai gali būti priskirti prie „sunkių". Sukurkite tokią kompoziciją, tarsi jūsų drabužiai kiltų į dešinę. Kiekvieną drabužių skirsnį tai pat išdėstykite atitinkamai. Stovėdami

priešais spintą, pertvarkytą taip, kad drabužiai kiltų į dešinę, pajusite, kaip smarkiau ima plakti širdis ir visose kūno ląstelėse pulsuoja energija. Ši energija persiduos ir jūsų drabužiams. Net užvėrus spintos duris, kambaryje tvyros gaiva. Kartą tai patyrę, nebeprarasite įpročio išdėlioti drabužius pagal jų pobūdį.

Kai kuriems gali kilti klausimas, ar gilinimasis į tokias smulkmenas gali atnešti tokį didelį pokytį. Bet kam švaistyti laiką abejonėms, jei, pritaikius šiuos kerinčius burtus visoms daiktų laikymo erdvėms sutvarkyti, jūsų kambarys pagaliau taps tvarkingas? Spintoje drabužius pagal naują tvarką sukabinsite vos per dešimtį minučių. Taigi pasikliaukite manimi ir pamėginkite. Bet nepamirškite, kad pirmiausia turite palikti spintoje tik tuos drabužius, kurie jums tikrai patinka.

Kaip sulankstyti kojines

Su kojinėmis ir pėdkelnėmis elkitės pagarbiai.

Ar jums kada nors teko padaryti, jūsų manymu, gerą darbą, bet vėliau išsiaiškinti, kad jūsų veiksmai ką nors įskaudino? Juk iš pradžių nė kiek nesijaudinote ir nesirūpinote kito žmogaus jausmais. Panašiai elgiamės su savo kojinėmis.

Vieną kartą lankiausi penkiasdešimtmetį perkopusios klientės namuose. Kaip visuomet, pradėjome nuo drabužių. Už nieko per ilgai neužkliūdamos peržiūrėjome spintoje sukabintus drabužius, surūšiavome apa-

tinius ir ėmėmės rūšiuoti kojines. Kai ji atidarė kojinių stalčių, tiesiog apstulbau. Jis buvo pilnas prigrūstas bulvės formos gniužulų. Kojines ji buvo susukusi į kamuoliukus, o pėdkelnes – surišusi per vidurį. Nežinojau, ką ir pasakyti. Šviežumu šiugždančią prijuostę juosinti klientė nusišypsojo ir pasakė: „Taip man lengviau išsirinkti, ko reikia, ir paprasta sudėti, tiesa?“ Nors savo pamokose dažnai susiduriu su tokiu požiūriu, nesiliauju stebėtis. Leiskite pasakyti dabar ir visiems laikams: niekada nevyniokite ir neriškite į mazgą savo pėdkelnių ir kojinių. Niekada nesukite jų į kamuoliuką.

Dūriau pirštu į suvyniotas kojines. „Atidžiai į jas įsižiūrėkite. Pats metas joms pailsėti. Nejaugi manote, kad jos gali šitaip ilsėtis?“

Visiškai teisingai. Jūsų kojinės ir pėdkelnės stalčiuje veikia ne ką kita, o atostogauja. Kasdieniame darbe joms tenka atlaikyti įnirtingą mindžiojimą, tūnoti suslėgtoms tarp jūsų pėdos ir bato ir, kad apsaugotų jūsų brangią pėdą, kęsti spaudimą ir trintį. Jūsų stalčiuje praleidžiamas laikas yra vienintelė proga joms pailsėti. Bet jei jos suvyniotos, susuktos į kamuolį arba surištos, ši įtampa niekur nedingta, audinys išsitąso, tamprus audinys išspūra.

Kiekvieną kartą, atidarius arba uždarius stalčių, jos ritinėjasi ir trankosi viena į kitą. Kojinės ir pėdkelnės, kurioms teko nelemta dalia būti nugrūstoms į stalčiaus gilumą, dažnai užmirštamos tokiam ilgam laikui, kad jų audinys negrįžtamai išsitampo. Kai jų savininkas pagaliau jas aptinka ir užsimauna, būna per vėlu

ir joms tenka keliauti į šiukšliadėžę. Kas galėtų būti blogiau?

Pradėkime nuo to, kaip sulankstyti pėdkelnes. Jei esate jas surišę, visų pirma atleiskite mazgą! Sudėkite galiukus vieną prie kito, išlyginkite ir perlenkite perpus. Tada perlenkite trilinkai. Įsitikinkite, kad pėdkelnių galiukai liko viduje, jokiu būdu ne išorėje, o juosmuo tegu lieka šiek tiek kyšoti. Galiausiai suvyniokite pėdkelnes juosmens link. Jei suvyniojus išorėje matosi juosmuo – viską atlikote teisingai. Taip pat sulankstykite ir puskojines. Storesnio audinio kojines, pavyzdžiui, žiemines kojines, lengviau suvynioti, jei jas perlenksite ne trilinkai, o tik dvilinkai. Stenkitės, kad suvyniotas ritinys būtų standus ir patvarus, panašus į sušį.

Į stalčių kojines dėkite taip, kad iš viršaus matytųsi susuktos spiralės. Jei kojines laikote plastikiniuose stalčiuose, patariu iš pradžių sudėti į kartoninę dėžutę, kad jos nesiritinėtų ir neišsivyniotų, o tada šią dėžutę įdėkite į stalčių. Pėdkelnėms laikyti savo dydžiu puikiai tinka batų dėžė; juk nusipirkus batus kaskart lieka kokybiškos kartotinė dėžės. Tai visais požiūriais puikus pasirinkimas. Taip jūs vos pažvelgę pamatysite, kiek pėdkelnių turite, o pėdkelnės neišsitampo, išlieka nesusiglamžiusios, tad iškart galite jas užsimauti. Be to, pėdkelnės taip jaučiasi daug laimingesnės.

Kojines lankstyti dar paprasčiau. Jeigu esate susukę jas į gniužulus, iš pradžių išvyniokite. Ištieskite vieną kojinę virš kitos ir sekite tais pačiais nurodymais, kaip lankstydami kitus drabužius. Tik pėdą dengiančias ko-

jinaites pakanka perlenkti perpus; kulkšnį siekiančias kojines perlenkite trilinkai; puskojines ir dar ilgesnes kojines perlenkite nuo keturių iki šešių kartų. Pasirinkite tokį linkių skaičių, kad gautumėte geriausiai stalčiaus išmatavimus atitinkantį aukštį. Viskas labai paprasta. Tiesiog stenkitės išlaikyti taisyklingą keturkampį, kuris yra viso lankstymo pagrindas. Nustebsite, kiek mažai vietos jos užims, palyginti su tuo, kiek užėmė „bulvės formos gniužulų laikais". Ir pamatysite, kaip išlaisvintos kojinės pagaliau atsikvėps su palengvėjimu.

Išvydusi savo mokinius ištampytomis kojinėmis, visada nekantrauju papasakoti jiems, kaip tinkamai jas sulankstyti.

Sezoniniai drabužiai

Nėra reikalo atidėti praėjusio sezono drabužių.

Birželis Japonijoje – liūčių metas. Be to, tai tradicinis *koromogae* mėnuo, kai žmonės pirmąkart apsivelka vasarinius drabužius. Prieš ateinant birželiui, kelias savaites žmonės valo ir atideda į tolimesnį kampą žieminius drabužius ir ištraukia vasarinius. Kaskart šiam metui atėjus, prisimenu, kad ir aš anksčiau taip darydavau. Vis dėlto jau daug metų nebesivarginu suslėpti praėjusio sezono drabužių. *Koromogae* tradicija atkeliavo iš Kinijos, o Japonijoje Heian laikotarpiu (794–1185 metais) ji pirmiausia tapo rūmų tradicija. Tik XIX amžiaus pabaigoje darbininkams ir mokiniams pradėjus vilkėti

uniformas šią tradiciją perėmė verslo įmonės ir mokymosi įstaigos. Birželio pradžioje įmonėse ir mokyklose būdavo oficialiai pereinama prie vasarinių uniformų, o spalio pradžioje – prie žieminių uniformų. Taigi šią tradiciją perėmė organizacijos, o namuose nebuvo privaloma jos laikytis.

Taigi, kaip ir kiti japonai, buvau įsitikinusi, kad dukart per metus – birželį ir spalį – turiu suslėpti praėjusio sezono ir ištraukti naujam sezonui tinkamus drabužius. Šiuos du mėnesius praleisdavau tuštindama ir perkraustydama spintas ir stalčius. Atvirai pasakius, šis paprotys mane vargino. Jeigu norėdavau apsivilkti suknelę, kuri gulėdavo dėžėje, nukištoje viršutinėje spintos lentynoje, atrodydavo pernelyg sudėtinga šią dėžę nukelti ir atkasti suknelę tarp kitų drabužių. Taigi nuleisdavau rankas ir apsivilkdavau ką nors kito. Net kelerius metus pasitaikė, kad, iki birželio neištraukdama vasarinių rūbų, per tą laiką spėdavau įsigyti naujų drabužių, kurie, kaip vėliau suvokdavau, būdavo tokie patys, kaip jau turėtieji. Maža to, dažnai vos spėjus ištraukti vasarinius drabužius, staiga vėl atšaldavo.

Atokiau perkelti praėjusio sezono drabužius yra atgyvenęs paprotys. Atsiradus oro kondicionavimo sistemoms ir centriniam šildymui, temperatūra patalpose kur kas mažiau priklauso nuo oro lauke. Nieko nebestebina, jei kas nors netgi žiemą namuose vilki marškinėlius trumpomis rankovėmis. Taigi metas atsisakyti šio įpročio ir nuo šiol ištisus metus visus drabužius laikyti paruoštus vilkėti, nesvarbu, koks metų laikas.

Mano klientams patinka šis sprendimas, ypač kad šitaip jie visą laiką žino, kokius tiksliai drabužius turi. Tam nereikia ypatingų pastangų. Tereikia drabužius išdėlioti turint omenyje tai, kad neketinate atidėti praėjusio sezono drabužių. Svarbu rūšiuojant ir skirstant neperlenkti lazdos. Išdėliodami į stalčius tiesiog surūšiuokite drabužius į priskirtinus medvilniniams drabužiams arba vilnoniams drabužiams. Reikėtų vengti rūšiavimo pagal metų laiką – vasariniai, žieminiai, rudeniniai ir pavasariniai – arba pagal veiklas, pavyzdžiui, darbo ir laisvalaikio apranga, nes sunku nustatyti aiškias ribas. Jei mano klientas tegali skirti ankštą erdvę drabužiams, siūlau jam atidėti tik smulkias, itin su tam tikru metų laiku susijusias aprangos detales, pavyzdžiui, maudymosi kostiumėlius ir skrybėles nuo saulės kaip vasarinius apdarus arba šalikus, pirštines ir kepures kaip žieminius aksesuarus. Žieminiai paltai nėra smulkus drabužis, todėl juos geriau palikti spintoje, net ir ne sezono metu.

Su tais, kuriems vis dar nepakanka vietos, pasidalysiu dar keliais praėjusio sezono drabužių laikymo patarimais. Daug kas praėjusio sezono drabužius laiko uždengiamose plastikinėse dėžėse. Vis dėlto jas sudėtingiausia veiksmingai išnaudoti. Dėžę įdėjus į spintą, neišvengiamai kas nors atsiduria ant jos, taigi, prireikus ištraukti ir atidaryti dėžę, reikia įdėti per daug pastangų. Be to, taip nepaprastai lengva užmiršti, kad apskritai tokia dėžė yra, apie ją atsimenama, tik sezonui beveik pasibaigus. Jei netrukus ketinate įsigyti daiktų laikymo

dėžių, patariu verčiau nusipirkti komodėlę su stalčiais. Stenkitės nepalaidoti drabužių giliai spintoje, net jei dabar ir ne jų metas. Pusmetį nugrūsti ištūnoję drabužiai atrodys suglebę, tarsi būtų užtroškę. Verčiau kartkartėmis įleiskite šviesos ir pravėdinkite. Retkarčiais atidarykite stalčių ir perbėkite ranka per jo turinį. Tegu jūsų drabužiai žino, kad jie jums rūpi ir kad nekantraujate atėjus sezonui vėl juos apsivilkti. Taip „bendraujant" su drabužiais jie išliks gyvybingi ir ilgiau išlaikysite glaudžius santykius.

Knygos

Sukraukite visas knygas ant grindų.

Sutvarkius drabužius, metas imtis knygų. Knygos – vieni iš tų daiktų, kuriuos išmesti žmonėms sunkiausia. Daugelis sako, kad knygos yra vienintelės, su kuriomis jie nenori išsiskirti, nesvarbu, ar jie yra aistringi skaitytojai, ar ne. Bet tikroji priežastis ta, kaip jie su jomis atsisveikina.

Viena mano klientė, trisdešimtmetė užsienio konsultacinės įmonės darbuotoja, tiesiog dievino knygas. Ji ne tik buvo perskaičiusi visas populiariausias knygas apie verslą, bet taip pat daug romanų ir iliustruotų knygų. Nenuostabu, kad jos kambarys buvo nukrautas knygomis. Ji turėjo ne tik tris plačias knygų pilnas lentynas iki pat lubų, bet ir apie dvidešimt nerūpestingai ant grindų sukrautų juosmenį siekiančių knygų stirtų. Kad

vaikščiodama po kambarį į jas neatsitrenkčiau, turėjau mikliai sukiotis ir stengtis ratu apeiti šias kliūtis.

Pasakiau jai tą patį, ką sakau visiems savo klientams. „Pirmiausia visas knygas išimkime iš lentynų ir sukraukime ant grindų."

Jos akys išsiplėtė. „Visas? Jų baisiai daug."

„Taip, žinau. Bet ištraukime visas."

„Bet..." Ji akimirką susvyravo, tarsi ieškodama žodžių, o tada pratęsė: „Ar nebūtų lengviau atrinkti tiesiai iš lentynų? Taip aiškiai matau jų pavadinimus."

Knygos lentynose paprastai išrikiuojamos eilėmis, kad jų pavadinimai aiškiai matytųsi. Dėl to, kad jos taip puikiai matosi, atrodo, protingiau tiesiog ištraukyti tas, kurių jums nereikia. Maža to, knygos yra sunkios. Visas jas išimti iš lentynų, o paskui vėl iš naujo sukrauti, atrodo bergždžias jėgų švaistymas... Net jei ir taip, nepraleiskite šio žingsnio. Išimkite visas knygas iš lentynų. Negalite nuspręsti, ar knyga jums ką nors reiškia, jei ji tebeguli lentynoje. Visai kaip drabužiai ir kiti daiktai, ilgą laiką lentynose neliečiamos knygos užmiega. Arba, tiksliau tariant, tampa „nematomos". Net būdamos jūsų regimajame lauke, jos tampa nepastebimos, tarsi žolėje su aplinka susiliejantis žiogas.

Uždavus sau klausimą „Ar šitai man kelia džiaugsmą?", žiūrint į daiktus, kurie tebeguli ant lentynų arba stalčiuose, šis klausimas jums nieko nereikš. Kad tvirtai nuspręstumėte, ar ką nors norite pasilaikyti, ar išmesti, turite pažadinti tą daiktą iš sąstingio. Net jei knygų krūvos jau stūkso ant grindų, lengviau jas įvertinsite,

jei perkelsite į kitą grindų vietą arba bent išardysite krūvą. Lygiai kaip švelniai papurtydami ką nors pabudiname iš miego, daiktus taip pat pažadinsime, jei juos pajudinsime, ištrauksime į gryną orą ir taip prikelsime jų „sąmonę".

Padėdama klientams tvarkytis namus ir darbovietes, atsistoju priešais jų ant grindų sukrautą knygų kalną ir suploju rankomis arba švelniai paglostau jų viršelius. Net jei iš pradžių klientai keistai į mane žiūri, jie netrunka nustebti, kaip greitai ir tiksliai jiems pavyksta paskui atsirinkti. Jie aiškia mato, ko jiems reikia ir ko nereikia. Daug sunkiau atrinkti knygas, kol jos vis dar lentynoje, o tai reiškia, kad vėliau turėsite vėl prie to grįžti ir iš naujo kartoti procesą. Jei klientai turi tiek daug knygų, kad negali visų jų vienu sykiu išdėlioti ant grindų, paprašau juos suskirstyti knygas į keturias plačias grupes:

- Įvairios (malonumui skaitomos knygos)
- Praktinės (žinynai, kulinarinės knygos ir t. t.)
- Iliustruotos (fotografijų albumai ir t. t.)
- Žurnalai

Išdėlioję knygas paimkite kiekvieną jų į rankas ir nutarkite, ar norite ją pasilikti, ar išmesti. Savaime suprantama, atsirinkite jas pagal tai, ar liesdami knygą jaučiate malonų jaudulį. Įsidėmėkite, pasakiau, *ją liesdami*. Saugokitės, kad neįniktumėte skaityti. Skaitant sunku priimti sprendimą. Užuot savęs klausę, ką jaučiate, imsite svarstyti, ar jums tos knygos reikia, ar ne. Įsivaizduoki-

te, jei turėtumėte lentyną, pilną tik jūsų mėgstamų knygų. Ar tai ne kerintis vaizdinys? Ar gali knygas mėgstančiam žmogui tekti dar didesnė laimė?

Neperskaitytos knygos

„Kada nors" reiškia „niekados".

Dažniausios nenoro išmesti knygas priežastys: „Galbūt ją skaitysiu" arba „Gal norėsiu ją perskaityti dar kartą". Stabtelėkite akimirką ir suskaičiuokite, kiek mėgstamų knygų perskaitėte daugiau nei kartą. Kiek suskaičiavote? Kai kurie suskaičiavo vos penkias, o keli ypatingi skaitytojai galbūt priskaičiavo ir šimtą. Tiek knygų keliskart perskaitantys žmonės dažniausiai yra mokslininkai, rašytojai arba kitų panašių profesijų. Labai retai kada sutiksite paprastus žmones, tokius kaip aš, skaitančius tiek knygų. Pripažinkime tai. Juk galiausiai dar kartą perskaitysite vos kelias knygas. Kaip darėme ir su drabužiais, turime stabtelėti ir pamąstyti, koks knygų tikslas.

Knygos iš esmės yra popierius – surišti popieriaus lapai, kuriuose atspausdintos raidės. Jų tikrasis tikslas – būti skaitomoms, perduoti informaciją skaitytojams. Prasmę turi ne knygos, o jų turinys. Ir nėra visai jokios prasmės, jei jos tiesiog guli jūsų lentynose. Knygas skaitote dėl pačios skaitymo patirties. Perskaitytos knygos – jau įgyta patirtis, jų turinys gyvena jūsų viduje, net jei nieko nebeprisimenate. Taigi nuspręsdami, kurias

knygas pasilikti, pamirškite, kad kai kurias jų ketinate perskaityti dar kartą ir kad nesate tikri, ar gerai suvokėte jų turinį. Todėl paimkite kiekvieną jų į rankas ir nutarkite, ar ji kelia jums jaudulį, ar ne. Pasilikite tik tas knygas, kurios leidžia jums jaustis laimingiems vien pamačius jas savo lentynose, tik tas, kurios jums tikrai patinka. Tai taikytina ir šiai knygai. Jei laikydami ją savo rankose nejaučiate jokio džiaugsmo, patarčiau ją išmesti.

O ką daryti su knygomis, kurias pradėjote, bet nebaigėte skaityti? Arba su knygomis, kurias įsigijote, bet dar neatsivertėte? Ką reikėtų daryti su knygomis, kurias kada nors ketinate perskaityti? Internetas palengvino knygų įsigijimą, bet kartu man atrodo, kad žmonės dabar turi daugiau neskaitytų knygų nei kada nors anksčiau. Ne taip retai žmonės nusiperka vieną knygą, o netrukus, dar neperskaitę pirmosios – jau kitą. Neperskaitytos knygos kaupiasi. Didžiausia neskaitytų knygų keliama bėda, kad jas kur kas sunkiau išmesti nei tas, kurias jau perskaitėme.

Atsimenu, kaip kartą tvarkyti darbovietę mokiau vienos įmonės prezidentą. Jo knygų lentynos buvo prikrautos knygų, sudėtingai skambančiais pavadinimais, kurias ir tikėtumeisi prezidentą skaitysiant. Pavyzdžiui, tokios klasika tapusios Druckerio ir Carnegie knygos, taip pat naujausių bestselerių. Jauteisi lyg lankytumeisi knygyne. Išvydusi jo kolekciją, pajutau tarsi iš po kojų slystų žemė. Kaip ir galima buvo tikėtis, pradėjęs rūšiuoti jis vieną po kitos dėjo knygas į atrinktųjų pasilikti

knygų krūvą, tardamas, kad jų dar neskaitė. Pabaigęs tebeturėjo penkiasdešimt knygų ir vargu ar būtum įžiūrėjęs skirtumą nuo anksčiau turėtos kolekcijos. Paklaustas, kodėl jas pasiliko, jis pateikė atsakymą iš mano dažniausiai girdimų atsakymų sąrašo: „Nes kada nors dar norėsiu jas paskaityti." Deja, iš asmeninės patirties galiu iškart jus patikinti, kad šis „kada nors" niekados neateina.

Jei praleidote progą perskaityti vieną ar kitą knygą, net jei ją jums rekomendavo arba net jei visada norėjote ją perskaityti, dabar pats tinkamiausias metas su ja atsisveikinti. Galbūt ją pirkdami norėjote ją skaityti, bet jei iki šiol neperskaitėte, ši knyga atliko savo paskirtį, parodydama, kad jums jos nereikia. Nėra reikalo baigti skaityti knygos, jei teįveikėte pusę. Jų paskirtis – būti perskaitytoms iki vidurio. Taigi atsikratykite visomis neperskaitytomis knygomis. Bus daug geriau, jei skaitysite knygą, kuri šiuo metu patraukė jūsų dėmesį, nei tą, kurią palikote dulkėti ne vienerius metus.

Didelę biblioteką sukaupę žmonės beveik visada mėgsta mokytis. Todėl šių klientų knygų lentynose neretai rasi daug žinynų ir vadovėlių. Jų turima mokomoji ir profesinė literatūra aprėpia įvairias sritis: nuo finansų apskaitos, filosofijos ir informatikos iki kvapų terapijos ir tapybos. Kartais būnu nustebinta, kokiomis sritimis domisi mano klientai. Be to, daugelis jų yra išsaugoję senus vadovėlius nuo pat mokyklinių laikų ir savo rašytus mokslo darbus.

Taigi, jei jūs, kaip ir dauguma mano klientų, turite kokių nors šio pobūdžio knygų, meldžiu jus liautis

tvirtinus, kad kada nors jų jums dar prisireiks, ir šiandien pat jomis atsikratyti. Kodėl? Todėl, kad yra tik menka tikimybė, jog dar kada nors jas skaitysite. Iš visų mano klientų mažiau nei penkiolikai procentų kada nors praverčia tokios knygos. Aiškindami, kodėl laikosi įsikibę šių knygų, jie visi kalba apie tai, ką „kada nors" darys. „Norėčiau kada nors į tai pasigilinti", „Prisėsiu prie jos, kai tik turėsiu šiek tiek daugiau laiko", „Pagalvojau, kad būtų puiku patobulinti anglų kalbos žinias", „Kadangi esu vadybininkė, maniau, verta pasigilinti į finansų apskaitą". Jei iki šiol neįvykdėte to, ką ketinote, išmeskite tą knygą. Tik išmetę ją išsiaiškinsite, kiek jums rūpi tos knygos tema. Jei išmetus jūsų jausena nė kiek nepasikeičia, vadinasi, viskas puiku. O jei jos pasigendate tiek, kad norite nusipirkti kitą egzempliorių, tuomet nusipirkite – tik šįkart tikrai perskaitykite ir pasigilinkite.

Pasiliktinos knygos

Tos, kurios vertos atsidurti šlovės olimpe.

Dabar vienu metu stengiuosi turėti apie trisdešimt knygų, bet anksčiau man būdavo labai sunku jas išmesti, nes man knygos labai patinka. Pirmą kartą peržiūrėjusi turimą biblioteką ir įvertinusi, ar ji teikia man džiaugsmą, lentynoje palikau apie šimtą knygų. Nors, palyginti su vidurkiu, tai nėra itin daug, vis dėlto jaučiau, kad galėčiau dar sumažinti turimą biblioteką. Vieną die-

ną nutariau atidžiau pažvelgti, ką turiu. Pradėjau nuo knygų, kurias išmesti buvo tabu. Pirmoji mano sąraše buvo *Alisa stebuklų šalyje*, kurią nuo pat pradinės mokyklos retkarčiais iš naujo perskaitydavau. Tokias knygas, kurios bematant patenka į knygų šlovės olimpą, lengva atskirti. Toliau peržiūrėjau knygas, teikiančias man malonumą, bet veikiausiai negalėjo patekti į šlovės olimpą. Laikui bėgant šiai kategorijai priklausančios knygos, be abejonės, keičiasi, bet šiuo metu tai vienintelės knygos, kurias noriu turėti. Anuomet viena jų buvo *Atsikratymo menas* – knyga, atvėrusi man akis apie tvarkymąsi. Bet jos nebeturiu. Tokį malonumą keliančias knygas taip pat verta pasilikti.

Sudėtingiau su tomis, kurios teikia šiokį tokį malonumą – kuriose rasite jūsų širdį jaudinančių žodžių ir sakinių, taigi galbūt norėtumėte jas paskaityti dar kartą. Tokias išmesti sunkiausia. Nors nepatyriau jokio spaudimo jų atsikratyti, negalėjau praleisti pro pirštus suvokimo, kad jos teikia tik šiokį tokį malonumą. Ėmiau sukti galvą, kaip jomis atsikratyti to nesigailint. Galiausiai atradau vadinamąjį atsikratymo pertekliumi metodą. Supratusi, kad tai, ką noriu išsaugoti, yra ne knyga, o kokia nors informacija arba kai kurios jose parašytos mintys, nutariau, kad pasilikusi tik tai, ką laikau būtiniausia, visa kita galėsiu išmesti.

Man kilo mintis nusirašyti mane įkvėpusius sakinius į užrašų knygelę. Ilgainiui, pamaniau, tai taps mano mėgstamiausių išminties žodžių rinkiniu. Ateityje turėtų būti smagu paskaityti ir pasekti kelią, kuriuo

mane vedė mano pomėgiai. Užsidegusi ištraukiau patinkančią užrašų knygelę ir ėmiausi savo sumanymo. Pirmiausia knygoje pabraukiau tas vietas, kurias norėjau nusirašyti. Tada užrašų knygelėje suraičiau pavadinimą ir pradėjau nurašinėti. Tik pradėjusi visgi supratau, kad tam reikės įdėti pernelyg daug darbo. Perrašymas ilgai užtrunka, o jei noriu ateityje perskaityti, ką parašiau, mano rašysena turi būti tvarkinga. Perrašyti dešimt citatų iš vienos knygos užtruks mažų mažiausiai apie pusę valandos. Bet vien nuo minties, kad manęs laukia keturiasdešimt knygų, pradėjo svaigti galva.

Kitas sumanymas buvo pasinaudoti dauginimo aparatu. Ketinau padauginti pasirinktas vietas ir iškirpusi suklijuoti į užrašų knygelę. Taip, maniau, bus ir greičiau, ir paprasčiau. Bet pabandžiusi suvokiau, kad teks įdėti dar daugiau darbo. Galiausiai nutariau iš knygos išplėšti svarbiausius puslapius. Klijuoti puslapius į sąsiuvinį buvo per didelis vargas, taigi tiesiog sudėjau juos į aplanką. Taip su kiekviena knyga teužtrukau po penkias minutes, sugebėjau atsikratyti keturiasdešimčia knygų ir pasilikti man patikusius žodžius. Buvau labai patenkinta savo pasiekimu. Praėjus dvejiems metams nuo tada, kai ėmiau taikyti šį atsikratymo pertekliumi metodą, ūmai supratau vieną dalyką. Per visą tą laiką šio aplanko nė karto net neatsiverčiau. Visos pastangos tebuvo skirtos tam, kad nuraminčiau savo sąžinę.

Neseniai pastebėjau, kad kuo mažiau knygų turiu, tuo geriau suvokiu skaitomą informaciją. Daug lengviau atsirenku, kokia informacija man reikalinga. Daug ma-

no klientų, ypač išmetusieji didelius knygų ir popierių kiekius, taip pat tą pastebi. Ar perskaitysite knygą, priklauso nuo to, kada pradėsite ją skaityti. Geriausias laikas imtis skaityti knygą yra tada, kai tik ji atsiduria jūsų rankose. Kad nepraleistumėte šios akimirkos, patariu turėti nedidelę biblioteką.

Popierių rūšiavimas

Auksinė taisyklė: išmeskite viską.

Surūšiavus knygas, metas imtis popierių. Pavyzdžiui, ant sienos pakabintos laiškų dėžutės, iš kurios kyšo pluoštas vokų; ant šaldytuvo prispaustų laiškų iš mokyklos; prie telefono gulinčio neatsakyto į mokyklos draugų susitikimą kviečiančio laiško; ar per kelias dienas susikaupę laikraščiai ant stalo. Namuose būna kelios vietos, kuriose susikaupia kalnai popierių.

Nors paprastai manoma, kad namuose turime mažiau popierių nei darbovietėje, iš tiesų yra atvirkščiai. Pats mažiausias popierių kiekis, kokį mano klientai išmeta, užima maždaug du 45 litrų šiukšlių maišus. Didžiausias – penkiolika tokių maišų. Dažnai tenka išgirsti, kad užstrigo klientų popierių smulkintuvai. Nepaprastai sudėtinga susitvarkyti su tokiu milžinišku kiekiu popierių. Bet retkarčiais sutinku nuostabą keliančių klientų, kurių rūšiavimo įgūdžiai gniaužia kvapą. Paklaususi: „Kaip tvarkote savo popierius?“, sulaukiu išsamaus atpasakojimo.

„Su vaikais susijusius popierius laikau šiame aplanke. Ten – receptų segtuvas. Laikraščių iškarpas dedu štai čia, o elektros prietaisų instrukcijas – į šią dėžę..." Jie taip skrupulingai suskirsto popierius, kad kartais nebesuprantu jų sistemos. Prisipažinsiu. Nekenčiu rūšiuoti popierių! Segtuvuose niekada nenaudoju skirtukų, ant viršelių neklijuoju pavadinimų. Tokia sistema turbūt labiau pasiteisina darbovietėje, kur tuos pačius dokumentus naudoja daug žmonių, bet namuose nėra reikalo naudoti tokios sudėtingos rūšiavimo sistemos.

Mano pagrindinis popierių rūšiavimo principas – visus juos išmesti. Klientai apstulbsta tai išgirdę, bet niekas taip nevargina kaip popieriai. Juk jie niekada nekels jums džiaugsmo, kad ir kaip tvarkingai juos susidėtumėte. Todėl patariu jums išmesti viską, ko negalite priskirti nė vienai iš šių trijų kategorijų: šiuo metu naudojami popieriai, tam tikrą laiką reikalingi popieriai ir visą laiką būtini saugoti popieriai.

Beje, prie „popierių" nepriskiriu tų, kurie jums asmeniškai brangūs, pavyzdžiui, meilės laiškų ar dienoraščių. Jei bandysite ir juos surūšiuoti, tik smarkiai sulėtinsite darbą. Pirmiausia imkitės tvarkyti tik jokio jaudulio nekeliančius popierius ir pabaikite šį darbą vienu prisėdimu. Draugų ir mylimųjų laiškus palikite vėlesniam laikui, kai rūšiuosite jums brangias smulkmenas.

Kai peržiūrėsite šiuos jokio malonumo jums neteikiančius popierius, ką reikėtų daryti su tais, kuriuos nutarėte pasilikti? Mano rūšiavimo metodas neįtikėtinai paprastas. Popierius suskirstau į dvi rūšis: išsaugotini

popieriai ir nebaigti popieriai. Nors vadovaujuosi požiūriu, kad reikia išmesti visus popierius, šių dviejų rūšių popierių galima neišmesti. Tai laiškai, į kuriuos reikia atsakyti, klausimynai, kuriuos dar turiu užpildyti, laikraštis, kurį ketinu skaityti – suraskite vietą tokiems popieriams, kuriems dar turite skirti dėmesio. Svarbiausia visus tokius popierius laikykite tik vienoje vietoje. Neleiskite jiems pasklisti po visus namus. Patariu naudoti vertikalius dokumentų stovus, kuriuose popierius galima sudėti stačiai, ir rasti šiam stovui vietą namuose. Visi popieriai, kuriems turite skirti dėmesio, gali būti sudėti į šį stovą smulkiau neskaidant.

Išsaugotinus popierius skirstau pagal jų naudojimo dažnumą. Jų rūšiavimo metodas vėlgi nesudėtingas. Skirstau juos į retai naudojamus popierius ir dažniau naudojamus popierius. Retai naudojami popieriai – tai draudimo dokumentai, garantiniai raštai ir finansinės nuomos dokumentai. Deja, juos būtinai reikia išsaugoti, nors jūsų širdyje jie ir neįžiebia ypatingo džiaugsmo. Kadangi beveik niekada šių dokumentų jums neprireiks, neskirkite daug pastangų jų saugojimui. Patariu juos visus sudėti į permatomą plastikinį aplanką ir nesistengti smulkiau išrūšiuoti.

Kitas šių popierių porūšis – dažniau ištraukiami ir naudojami popieriai, pavyzdžiui, seminaro užrašai arba laikraščių iškarpos. Šie popieriai netenka prasmės, jei jų nelaikote lengvai prieinamoje vietoje, kad prireikus greitai juos rastumėte. Todėl patariu juos sudėti į plastikinį segtuvą su jau gamintojo įklijuotais skaidrių

įmaučių puslapiais. Šie popieriai kelia daugiausia galvos skausmo. Nors dažniausiai tokie popieriai nereikalingi, jie linkę itin greitai kauptis. Greičiausiai pamatysite rezultatą, jei apmažinsite tokių popierių kiekį.

Popierius skirstome tik į tris rūšis: tie, kuriems dar turime skirti dėmesio, išsaugotinos sutartys ir kiti popieriai. Svarbu vienos rūšies popierius laikyti toje pačioje dėžutėje arba aplanke ir nerūšiuoti jų į smulkesnes grupes pagal turinį. Kitaip tariant, jums reikia tik trijų dėžučių arba aplankų. Nepamirškite, kad popierių, kuriems dar turime skirti dėmesio, dėžutė turėtų būti tuščia. Jei joje yra popierių, žinokite, kad jūsų gyvenime yra nebaigtų darbų, kuriems turite skirti dėmesio. Nors man niekada nepavyko visiškai ištuštinti šios dėžutės, tai tikslas, kurio siekiu.

Viskas apie popierius

Kaip sutvarkyti daugiausia nerimo keliančius popierius.

Vadovaujuosi požiūriu, kad reikia išmesti visus popierius, bet visada bus tokių, kuriuos išmesti sunku. Aptarkime, kaip su jais tvarkytis.

Mokymosi medžiaga

Žmonės, kuriems patinka mokytis, dažniausiai lanko įvairius seminarus ar kursus, pavyzdžiui, kvapų terapijos, loginio mąstymo arba rinkodaros. Japonijoje

neseniai išpopuliarėjo rytiniai seminarai, kurie leidžia išnaudoti ankstyvą rytmetį. Žmonėms siūlomas vis platesnis dalykų, mokymosi tvarkaraščių pasirinkimas. Mokymų dalyviams jų dėstytojo kruopščiai parengta medžiaga yra tarsi garbės medalis, su kuriuo sunku išsiskirti. Bet lankydamasi šitų mokslui atsidavusių žmonių namuose, pastebiu, kad mokymosi popieriai užima itin daug vietos ir galiausiai užtvindo kambarius.

Viena mano klientė buvo trisdešimt kelerių metų reklamos agentūroje dirbanti moteris. Tik įžengusi į jos kambarį, pasijutau lyg būčiau biure. Mano akys užkliuvo už išrikiuotų segtuvų, ant kurių buvo prilipinti tvarkingai atspausdinti pavadinimai. „Čia mano lankytų seminarų medžiaga“, – paaiškino ji. Nuolatinė seminarų fanatikė buvo išsaugojusi ir sudėjusi į segtuvus visų kada nors lankytų seminarų medžiagą.

Žmonės dažnai tvirtina „Noriu kada nors vėl peržvelgti šią medžiagą“, bet dauguma niekad to nepadaro. Be to, daugelis jų turi medžiagos iš kelių tos pačios ar panašių temų seminarų. Kodėl? Nes tai, ko mokėsi seminaruose, jiems neįsiminė. Sakau tai ne norėdama juos sukritikuoti, bet tiesiog atkreipdama dėmesį, kodėl neverta išsaugoti lankytų seminarų medžiagos. Jei įgytų žinių nepritaikysite praktikoje, šie kursai jums neturės jokios vertės. Dalyvavimo kursuose ar profesinio tobulinimosi mokymuose prasmė atsiskleidžia juos lankant. Kad kursų lankymas turėtų prasmę, turite tai, ką išmokote, pritaikyti praktikoje tą pat akimirką, kai pabaigiate kursus. Kodėl žmonės tiek daug moka už kursus, jei tą

patį gali paskaityti knygoje ar kitur. Nes jie nori persiimti dėstytojo užsidegimu ir atsidurti mokymąsi skatinančioje aplinkoje. Svarbiausia medžiaga – pats seminaras ar kitoks renginys, ir tai, ką jų metu gyvai patiriate.

Lankykite kursus tvirtai apsisprendę išmesti visą dalijamąją medžiagą. Jei gailėsitės išmetę, dar kartą užsirašykite į tuos pačius kursus ir šįkart pamėginkite viską įsiminti. Ironiška, bet esu įsitikinusi, kad būtent dėl to, jog pernelyg prisirišame prie gautos medžiagos, vėliau nesugebame išmoktų žinių pritaikyti praktikoje. Didžiausią iki šiol aptiktą seminarų medžiagos rinkinį sudarė 190 segtuvų. Neverta net minėti, kad turėjau priversti klientą išmesti juos visus iki vieno.

Kredito kortelių ataskaitos

Taip pat turite išmesti visas savo kredito kortelių ataskaitas. Koks tikslas jas turėti? Daugumai jos pasitarnauja tikrinant, kiek ir kam išleista pinigų praeitą mėnesį. Taigi įsitikinę, kad ataskaitoje įtrauktos teisingos išlaidos, ir patikrinę, ar jos sutampa su jūsų namų sąskaityba, šią ataskaitą galite laikyti atlikusią savo paskirtį, taigi reikėtų ją išmesti. Pasikliaukite manimi. Dėl to neturite jausti nė menkiausios kaltės.

Ar atsimenate nors kartą, kad jums būtų prireikę kredito kortelės ataskaitos? Manote, kad jų prireiks, siekiant teisme įrodyti, kiek pinigų paėmėte? Taip tikrai nenutiks, todėl nėra jokio reikalo saugoti šias ataskaitas visą likusį gyvenimą. Tas pats taikytina ir bankomato

kvitams, kuriuos gaunate išsiimdami grynųjų pinigų. Būkite ryžtingi ir pasinaudokite šia proga visais jais atsikratyti.

Iš visų mano klientų sunkiausia popierius išmesti buvo vienai porai. Jie abu buvo teisininkai. Vis nesiliovė klausinėję: „O jeigu šio dokumento prisireiks teisme?“ Iš pradžių jie lėtai yrėsi į priekį, bet galiausiai net ir jie sugebėjo išmesti beveik visus turėtus popierius ir vėliau dėl to nepatyrė jokių sunkumų. Jeigu pavyko jiems, pavyks ir jums.

Elektros prietaisų instrukcijos

Ir televizorius, ir skaitmeninė kamera – visi elektros prietaisai įsigyjami su garantiniu raštu. Tai vieni įprasčiausių visuose namuose laikomų dokumentų, kuriuos beveik visi tvarkingai saugo. Vis dėlto dažniausiai žmonės juos laiko ne visai tinkamai.

Paprastai žmonės garantinius raštus saugo paprastame permatomame aplanke arba armoniką primenančiame storame aplanke su atskirais skyreliais kiekvienam dokumentui laikyti. Toks aplankas patogus, nes jame dokumentus galima laikyti atskirtus skyreliuose. Bet čia slypi ir jo trūkumas. Kadangi šis aplankas taip smulkiai suskirstytas, lengva ką nors praleisti. Daug kas tame pačiame aplanke saugo ne tik garantinius raštus, bet ir prietaisų naudojimo instrukcijas. Pirmiausia išmeskite šias instrukcijas. Atidžiai jas apžiūrėkite. Ar kada nors jomis naudojotės? Iš tiesų gali prireikti

nebent kelių instrukcijų, pavyzdžiui, kompiuterio arba skaitmeninės kameros naudojimo instrukcijos, bet jos tokios storos, kad vis tiek netilps į aplanką. Taigi, galima sakyti, kad visas jūsų draudimo dokumentų aplanke esančias instrukcijas galite išmesti be jokių kliūčių.

Šiandien dauguma mano klientų yra išmetę beveik visas turėtas instrukcijas, netgi kompiuterių ir kamerų instrukcijas, ir niekas dėl to nepatyrė jokių nepatogumų. Susidūrę su nesklandumais jie paprastai kiek pasiknaisioję prie prietaiso sugeba patys išspręsti bėdą, o viską, ko negali išsiaiškinti patys, nesunkiai sužino panaršę internete arba kreipęsi į pardavėją, iš kurio tą prietaisą įsigijo. Taigi užtikrinu jus, galite išmesti jas nejausdami jokios sąžinės graužaties.

Grįžkime prie garantinių raštų. Vadovaujantis mano metodu, juos reikėtų laikyti viename permatomame aplanke, smulkiau jų neskirstant. Garantiniu raštu gali tekti pasinaudoti nebent vieną kartą per metus. Koks tikslas atidžiai surūšiuoti šiuos dokumentus ir atskirti vieną nuo kito, kai tikimybė, kad jų prireiks, yra tokia menka? Maža to, jei juos laikysite aplanke su skyreliais, ko nors prireikus turėsite tol vartyti, kol rasite reikiamą dokumentą. Daug patogiau visus šiuos dokumentus laikyti viename aplanke, ištraukti šūsnį ir greit ją perversti.

Jei per smulkiai suskirstysite dokumentus, turėsite mažiau progų visus juos peržvelgti. Nepastebėsite, kaip kai kurių jų galiojimas baigsis. O kartkartėmis perbėgdami akimis per visus garantinius raštus, turime puikią

progą patikrinti visų turimų draudimų galiojimo datas. Šitaip atsikratysite vargo vis pripulti prie aplanko tikrinti galiojimo datų. Dažniausiai net nereikia pirkti naujo aplanko tokiems dokumentams laikyti, nes namuose bent vieną tikrai rasite besimėtantį. Telieka pridurti, kad vadovaujantis šiuo metodu šie dokumentai užims tik dešimtadalį tos erdvės, kurią užima, jei naudojate įprastus metodus.

Sveikinimo atvirukai

Japonijoje vyrauja tradicija siųsti vienas kitam naujametinius sveikinimo atvirukus ir taip perduoti savo šventinius linkėjimus (be to, dažnai pabaigoje būna užrašytas loterijos numeris). Tai reiškia, kad visi atvirukai atlieka savo paskirtį tą akimirką, kai gavėjas juos perskaito. Patikrinę, ar jūsų atviruke užrašyti skaičiai atnešė laimėjimą loterijoje, galite atvirukus išmesti, dėkodami jiems, kad perdavė siuntėjo nuoširdų rūpestį jumis. Jeigu atvirukus išsaugote, kad kitais metais pasitikrintumėte adresą, juos verta saugoti ne ilgiau kaip vienus metus. Išmeskite visus dvejų ar daugiau metų senumo atvirukus, pasilikite tik tuos, kurie jūsų širdyje kelia džiaugsmą.

Panaudotos čekių knygelės

Panaudotos čekių knygelės ir yra panaudotos. Daugiau prie jų nebegrįšite, o jei ir taip, vis tiek tai nepadės jums

padidinti banke turimos pinigų sumos, taigi tiesiog atsikratykite jomis.

Algalapiai

Jūsų algalapių paskirtis – informuoti jus, kiek jums šį mėnesį išmokėta. Patikrinus įrašytą sumą, algalapiai tampa nebenaudingi.

Komono (įvairios smulkmenos I)

Turėkite daiktus, nes jie jums patinka, o ne „tiesiog".

Vienos klientės namuose atidariusi stalčių aptikau keistą dėžutę. Ji tarsi prašėsi atidaroma, viliojo kaip knyga, kurią vos atvertus jus užburs pasaka. Bet manęs tai nė kiek nesujaudino. Gerai žinojau, ką rasiu viduje. Smulkių pinigų, plaukų segtukų, trintukų, ištrūkusių sagų, laikrodžio detalių, galbūt išsikrovusių, o gal dar veikiančių elementų, nesuvartotų tablečių, laimę nešančių amuletų ir raktų pakabukų. Sąrašą galima būtų tęsti. Jau žinau, ką klientė atsakys, paklausta, kodėl visi tie daiktai guli toje dėžutėje: „Tiesiog."

Panašiai elgiamės su daugeliu namuose turimų daiktų. Jie padedami, laikomi ir kaupiami „tiesiog", per daug apie tai nemąstant. Tokius daiktus vadinu *komono*. Tai japonų kalbos terminas, kuris žodyne apibūdinamas taip: įvairios smulkmenos; atsitiktinai pas jus atsidūrę daiktai; aksesuarai; smulkūs prietaisai ir įrankiai; deta-

lės ar priedai; nesvarbus asmuo; mažmožis. Nenuostabu, kad žmonės nežino, ką daryti su daiktais, kurie pakliūva į tokią neaiškią ir plačią apibrėžtį. Vis dėlto laikas atsisveikinti su šiuo „tiesiog" požiūriu į daiktus. Juk šie daiktai taip pat turi reikšmės jūsų gyvenime, todėl nusipelno būti atskirai apžiūrėti ir surūšiuoti.

Kitaip nei drabužiai ar knygos, šie daiktai tokie įvairūs, kad vien nuo minties juos sutvarkyti nusvyra rankos. Bet jei juos rūšiuosite tinkama tvarka, užduotį įveiksite nesunkiai. *Komono* reikia rūšiuoti šia eilės tvarka:

- Kompaktiniai diskai (CD ir DVD)
- Odos priežiūros priemonės
- Dekoratyvinė kosmetika
- Aksesuarai
- Didelės vertės daiktai (pasas, kredito kortelės ir pan.)
- Elektros technika ir prietaisai (skaitmeninės kameros, laidai, viskas, ką galite pavadinti „elektriniu")
- Namų ūkio reikmenys (popierius, vokai ir rašikliai, siuvimo reikmenys ir t. t.)
- Ūkinės priemonės (vaistai, valikliai, šluostės ir t. t.)
- Virtuvės priemonės ir maisto produktai
- Kita

Jeigu turite daug su kokiu nors pomėgiu ar laisvalaikio užsiėmimu susijusių daiktų (pavyzdžiui, slidinėjimo įranga), šiuos daiktus išskirkite kaip atskirą grupę.

Patariu laikytis šios tvarkos, nes patogiau pradėti nuo asmeninių ir aiškios paskirties daiktų. Jeigu gyvenate vienas, į eilės tvarką daug dėmesio nekreipkite, svarbiausia, kad tvarkytumėte kiekvieno pobūdžio daiktus atskirai. Daugybė žmonių gyvena apsupti daiktų, kurių jiems „tiesiog“ nereikia. Būtinai įvertinkite turimus *komono* ir pasilikite tik tuos, kurie jums teikia džiaugsmą.

Smulkūs pinigai

Tegul jūsų moto bus: „Pinigai – į piniginę.“

Ar jūsų namuose šen bei ten mėtosi smulkių pinigų? Viena moneta ar pora jūsų rankinės dugne, viena kita – giliai stalčiuje arba ant stalo? Padėdama klientams susitvarkyti namus, visada randu monetų. Monetas, *komono* karalienes, galima užtikti priebutyje, virtuvėje, svetainėje, vonioje, ant įvairių baldų ir stalčiuose. Nors monetos yra vertingi grynieji pinigai, jie ne tiek gerbiami, kiek popieriniai banknotai. Keista, kad monetos mėtosi namuose, kur nėra jokių galimybių jų panaudoti.

Tvarkydamiesi mano klientai aptinka smulkių pinigų, o aš visada pasistengiu, kad šie keliautų tiesiai į piniginę ir jokiu būdu ne į taupyklę. Kitaip nei su kitais daiktais, nereikia visų rastų monetų surinkti į vieną vietą, kad jas sutvarkytumėte. Tiesiog aptikę monetą iškart įmeskite ją į piniginę. Jei monetas sumesite į taupyklę,

taip jos tiesiog bus perkeltos į kitą vietą, bet ir toliau jos gulės apleistos. Ilgai tuose pačiuose namuose gyvenantys žmonės dažnai pamiršta, kad turi taupyklę. Atvirai pasakius, dar nesutikau žmogaus, kuris būtų panaudojęs taupyklėje laikomus pinigus, išskyrus tuos atvejus, kai pinigus kaupdavo tikslingai. Jeigu monetas kaupiate neturėdami aiškaus tikslo, tiesiog iš smalsumo norėdami pamatyti, kiek galite sutaupyti, pats laikas visas monetas nunešti į banką. Kuo ilgiau delsite, tuo sunkesnis bus nešulys ir tuo daugiau vargo turėsite keliaudami į banką.

Be to, pastebėjau, kad daugelis mano klientų, užsipildžius jų taupyklėms, dėl nesuvokiamų priežasčių monetas ima rinkti į įvairias kosmetines. Po daugelio metų lankydami mano kursus, jie dažnai staiga spintos gilumoje aptinka pilną monetų kosmetinę. Nuo praradusių spalvą monetų jau tvoskia rūdžių ir pelėsių kvapas, ir, užuot skardžiai skimbčiojusios, jos dusliai barška. Todėl klientai kremtasi apskritai jas radę. Jaučiuosi nemaloniai vien apie tai rašydama, bet savo akimis išvydus pinigams būdingo taurumo netekusias monetas tikrai suspaudžia širdį. Meldžiu jus išvaduoti apleistas monetas, kurios bergždžiai dūla jūsų namuose, vadovaukitės šūkiu: „Pinigai – į piniginę!“

Beje, galima pastebėti akivaizdų skirtumą tarp to, kaip su smulkiais pinigais elgiasi moterys ir kaip – vyrai. Vyrai linkę monetas susižerti į kišenę arba padėti gerai matomoje vietoje, pavyzdžiui, ant komodos ar stalo. O moterys labiau linkusios jas sumesti į dėžutę ar

kosmetinę ir paslėpti į stalčių. Žmonės elgiasi su monetomis taip, tarsi vadovautųsi savo instinktais: vyrai visą laiką budriai pasiruošę veikti, kai tik kils pavojus, o moterys nusiteikusios sergėti namus. Taigi, kasdien dalijantis tvarkymosi stebuklo patirtimi, ši mintis priverčia mane trumpam stabtelėti ir susimąstyti apie gyvenimo ir mūsų DNR paslaptis.

Komono (įvairios smulkmenos II)

Vienkartiniai daiktai, kuriuos „tiesiog" pasilikote.

Aptinku neįtikėtinai daug daiktų, kurie net neklausiant, ar kelia džiaugsmą, aišku, kad yra vienkartiniai ir jau panaudoti. Jau minėjau, kaip svarbu paleisti daiktus, su kuriais jums sunku išsiskirti. Ne mažiau svarbu tvarkantis namus pastebėti daiktus, kuriuos laikote „be jokios aiškios priežasties". Dauguma žmonių nė patys nenutuokia, kokie niekniekiai užgriozdžia jų namus.

Dovanos

Ant indaujos užkelta per vestuves padovanota lėkštė, iki šiol neišpakuota iš dovanų dėžutės. Stalčiuje mėtosi draugo lauktuvių parvežtas raktų pakabukas. Keistų kvapų smilkalų rinkinys, per gimtadienį padovanotas kolegos. Kas sieja visus šiuos daiktus? Visi jie – dovanos. Jums artimas žmogus eikvojo savo brangų laiką,

kad išrinktų ir nupirktų dovaną jums. Dovanos – tai meilės ir rūpesčio jumis išraiška. Juk negalima jų tiesiog imti ir išmesti?

Bet pažvelkime atidžiau. Daugelis šių dovanų tebeguli supakuotos arba tebuvo panaudotos vieną kartą. Pripažinkite. Jos tiesiog neatitinka jūsų skonio. Tikroji dovanos prasmė – *ją gauti*. Dovanos – ne „daiktai“, o būdas išreikšti jausmus. Pažvelgus šiuo kampu, išmesdami dovaną neturėtumėte jausti kaltės. Padėkokite dovanoms už džiaugsmą, kurį patyrėte jas gaudami. Žinoma, būtų idealu, jei galėtumėte su tokiu pačiu džiaugsmu jas naudoti. Bet būkite tikri, kad jums jas padovanoję žmonės nenorėtų, jog dovanas naudotumėte tik iš pareigos arba atidėtumėte jas į šalį ir kaskart jas užtikę jaustumėte kaltę. Taigi jas išmesdami pasitarnausite ir dovanojusiems žmonėms.

Mobiliojo telefono pakuotės

Dėžės užima stebėtinai daug vietos. Išmeskite savo telefono pakuotę tik jį išpakavę. Jums neprireiks nei instrukcijos, nei kartu su ja gauto kompaktinio disko. Visas mobiliąsias programas išsiaiškinsite jau naudodami telefoną. Visi mano klientai išmetė minėtus daiktus ir kol kas nė vienam tai nesukėlė jokių nepatogumų. Jei kas neaišku, visada galite kreiptis į pardavėją parduotuvėje, kurioje įsigijote telefoną. Daug greičiau susitvarkysite pasiklausę profesionalų, nei bandydami patys rasti atsakymą instrukcijoje.

Neaiškios paskirties laidai

Jeigu pamatę laidą, nenutuokiate kuriam galui jis skirtas, didelė tikimybė, kad daugiau niekada gyvenime jo nepanaudosite. Mįslingi laidai ir liks mįsle. Nerimaujate, kad gali jų prireikti, jei koks nors kitas nebeveiks? Atsipalaiduokite. Lankiausi nesuskaičiuojamoje galybėje namų, kur būdavo saugomi atsarginiai laidai, bet didelis laidų raizginys tik apsunkina reikiamo laido paieškas. Daug greičiau nusipirksite naują. Pasilikite tik tuos laidus, kurių paskirtį aiškiai žinote, ir atsikratykite visų kitų. Be to, jūsų turimame rinkinyje veikiausiai yra bent keletas seniai sugedusių ir išmestų prietaisų laidų.

Ištrūkusios sagos

Ištrūkusių sagų niekad nebeprireiks. Dažniausiai ištrūkusi saga yra ženklas, kad ilgai dėvėtų ir patikusių marškinių ar palaidinės gyvenimas baigiasi. Paltų ir švarkų, kuriuos ketinate vilkėti ilgą laiką, atsargines sagas patariu tik įsigijus iškart prisiūti prie pamušalo. Jeigu pametate kitų drabužių sagas ir būtinai norite vėl prisiūti, visada, ko tik reikia, rasite didesnėje siuvimo reikmenų parduotuvėje. Per savo darbo patirtį įsitikinau, kad, ištrūkus sagai, žmonės dažniausiai nesivargina įsiūti kitos, net jei yra išsaugoję atsargines. Jie arba toliau nešioja drabužį be sagos, arba palieka jį gulėti spintoje. Atsarginių sagų vis tiek nepanaudosite, tad nieko nenutiks, jei jas išmesite.

Dėžės nuo elektros prietaisų

Kai kurie žmonės laiko dėžes nuo elektros prietaisų, nes mano, kad taip vėliau, jei norės, galės brangiau juos parduoti. Bet taip tik švaistote savo laiką. Paskaičiavę, kiek jums atsieina namų pavertimas tuščių dėžių sandėliu, suprasite, kad tai smarkiai viršija tą sumą, kurią gautumėte pardavę elektros prietaisą dėžėje. Kraustantis jų taip pat neprireiks. Galbūt nerimaujate, ar atėjus laikui rasite tinkamų dėžių. Gėda leisti atgrasiai dėžei užimti erdvę namuose tik todėl, kad galbūt vieną dieną jums jos prireiks.

Sugedę televizoriai ir radijo imtuvai

Dažnai klientų namuose užtinku sugedusių televizorių ir radijo imtuvų ir kitų prietaisų. Žinoma, neverta jų laikyti. Jeigu ir jūs turite sugedusių prietaisų, pasinaudokite šia proga: paskambinkite vietos perdirbėjui ir atsikratykite jų.

Patalynė svečiams, kurie niekada jūsų neaplanko

Čiužinys arba sulankstoma lova, patalai, pagalvė, antklodė ir paklodė – vienas patalynės komplektas užima daug vietos. Jis taip pat patenka į sąrašą daiktų, kuriuos klientai išmeta per mano pamokas ir vėliau retai kada pasigenda. Verta turėti atskirą patalynę, jei jus dažnai lanko svečiai ir turite jiems skirtą kambarį, tačiau jei

pas jus žmonės pasilieka nakvoti tik kartą ar du kartus per metus, – tai tikrai nebūtina. Prireikus patalynę visada galima išsinuomoti. Primygtinai patariu pasinaudoti šiuo sprendimu. Ilgą laiką spintoje laikyta patalynė skleidžia tokį suplėkusį kvapą, kad vis tiek nenorėtumėte, jog jūsų svečiai ją naudotų. Pauostykite ir įsitikinkite patys.

Kelionėms atidėti kosmetikos mėginiai

Galbūt esate sukaupę krūvą kosmetikos mėginių, kurie visus metus ar ilgiau mėtosi nenaudojami? Daug kas juos laiko kelionėms, bet ruošdamiesi keliauti niekada nepasiima. Susisiekiau su keliais jų gamintojais pasiteirauti apie tokių produktų galiojimo laiką. Sulaukiau įvairių atsakymų. Vieni mėginiai galiojo tik kelias savaites, o kiti – tinkami naudoti ištisus metus. Produktai mažose pakuotėse, taigi ir mėginiai, genda greičiau. Todėl naudoti pasibaigusio galiojimo kosmetiką, ypač tuo metu, kai turėtumėte mėgautis kelione, yra didelė kvailystė.

Madingiausi sveikos gyvensenos produktai

Liekninamasis diržas, stikliniai buteliukai kvapų terapijos aliejams gaminti, ypatinga sulčiaspaudė, jojimo judesius atkartojantis treniruoklis svoriui mesti – atrodo lengvabūdiška išmesti visus šiuos brangius daiktus, kuriuos gavote paštu pagal užsakymą ir beveik nepanaudojote. Patikėkite manimi, puikiai jus suprantu. Bet paleiskite

juos. Svarbiausia – džiaugsmas, kurį patyrėte juos įsigydami. Išreikškite savo dėkingumą už tai, ką suteikė jūsų gyvenimui, pasakydami „Ačiū už įkvėpimą, kurį pajutau tave įsigijusi“ arba „Ačiū už sutvirtėjusį kūną“. O tada išmeskite galvodami, kad juos įsigiję tapote sveikesni.

Nemokamos naujovės

Mobiliojo telefono ekrano šluostė, kurią gavote dovanų pirkdami gaiviojo gėrimo butelį, tušinukas su išgraviruotu jūsų mokyklos pavadinimu, iš renginio parsinešta vėduoklė, talismanas, gautas su gėrimu, loterijoje laimėtas plastikinių puodelių rinkinys, alaus bokalai su alaus gamintojo logotipu, lipnūs lapeliai su farmacijos įmonės pavadinimu, sugeriamojo popieriaus dėklas, kuriame likę tik penki lapai, reklaminis kalendorius (vis dar susuktas į ritinį), kišeninis kalendoriukas (nė karto nepanaudotas per šešis mėnesius). Nė vienas iš šių daiktų neatneš jums jokio džiaugsmo. Išmeskite juos be jokios sąžinės graužaties.

Brangios smulkmenos

Jūsų tėvų namai – ne suvenyrų sandėlis.

Sutvarkę savo drabužius, knygas, popierius ir *komono*, galiausiai imkitės paskutinės kategorijos – jums asmeniškai brangių daiktų. Palieku juos pačioje pabaigoje, nes šiuos daiktus išmesti sunkiausia. Jau pats žodis

„suvenyrai“ primena mums apie tą laiką, kai šis daiktas teikė mums džiaugsmą. Vien mintis juos išmesti kelia baimę, kad kartu su šiais daiktais prarasime ir brangius prisiminimus. Bet dėl to neverta jaudintis. Tikrai brangūs prisiminimai niekada neišdils, net jei nutarsite išmesti su jais susijusius daiktus. Pažvelkite iš ateities perspektyvos, nejaugi verta laikyti daiktus, kurie primena tai, ką jų neturėdami pamirštume? Juk gyvename dabartyje. Kad ir ką nuostabaus būtume patyrę, negalime gyventi praeitimi. Čia ir dabar patiriami džiaugsmas ir jaudulys – kur kas svarbesni. Taigi pakartosiu dar sykį, vienintelis būdas nuspręsti, ką pasilikti, yra paimti kiekvieną daiktą į rankas ir paklausti: „Ar jis man kelia džiaugsmą?“

Leiskite man papasakoti apie vieną klientę. Vadinsiu ją A. Tai buvo trisdešimtmetė dviejų vaikų mama. Jų namuose gyveno penki šeimos nariai. Antro užsiėmimo metu lankydamasi jos namuose pastebėjau, kad daiktų namuose akivaizdžiai sumažėjo. „Iš peties padirbėjote, – pasakiau. – Turbūt išmetėte apie trisdešimt maišų daiktų.“

Švytėdama iš pasitenkinimo ji pasakė: „Taip! Išvežiau visus suvenyrus į mamos namus.“ Negalėjau patikėti savo ausimis. Ji naudojo „išvežimo tėvams“ tvarkymosi metodą. Tik pradėjusi veiklą, maniau, kad turėti galimybę išvežti daiktus „namo“ yra vaikystėje erdviuose kaimo namuose gyvenusių žmonių privilegija. Daug mano klienčių buvo Tokijuje gyvenančios viengungės moterys arba jaunos mamos. Joms paklausus, ar gali

išsiųsti daiktus į tėvų namus, sakydavau: „Aišku. Jeigu tik padarysite tą nedelsiant.“ Niekad apie tai rimčiau nesusimąsčiau, kol, praplatėjus klientų ratui, atsirado klientų nedideliuose miesteliuose. Susipažinusi su padėtimi „tėvų namuose“, buvau priversta atsiimti savo neapgalvotus žodžius.

Dabar man atrodo, kad žmonės, kurie turi kur patogiai išvežti daiktus, pavyzdžiui, tėvų namus, yra visgi nelaimingi. Net jei tėvai turi didelį namą ir yra likę laisvų kambarių, tai nėra iki begalybės besiplečianti keturių dimensijų erdvė. Žmonės, kurie išsiunčia dėžes daiktų „namo“, niekad jų nebeatsiima. Kartą išsiųstos, jos niekada nebebus atidarytos.

Bet grįžkime prie pasakotos istorijos. Po kiek laiko į mano pamokas užsirašė A. mama. Gerai žinojau, kad jei ji baigs mokymus, teks kažką daryti su A. namo išvežta manta. Apsilankiusi tuose namuose, pamačiau, kad A. kambarys buvo uždarytas ir nejudinamas. Lentynos ir spinta buvo prikrautos jos daiktų, o dabar ant grindų gulėjo dar dvi didelės dėžės. Jos mama svajojo apie asmeninę erdvę, kurioje galėtų pailsėti, bet nors A. jau seniai buvo išsikėlusi, A. daiktai ir toliau viešpatavo jos kambaryje. Todėl vienintelė vieta, kuri, mama jautė, priklauso tik jai, yra virtuvė. Tai buvo neteisinga. Susisiekiau su A. ir pranešiau: „Jūs ir jūsų motina tol nebaigsite mokymų, kol nesusitarsite dėl tėvų namuose paliktų daiktų.“

Paskutinį kartą susitikus, A. atrodė nepaprastai laiminga. „Dabar galiu mėgautis tolesniu gyvenimu be

jokių rūpesčių!" Ji sugrįžo namo ir sutvarkė savo daiktus. Dėžėse ji aptiko dienoraštį, buvusių vaikinų nuotraukas, kalną laiškų ir atvirukų... „Tik apgaudinėjau save, tėvams siųsdama daiktus, su kuriais buvo sunku išsiskirti. Visus juos po vieną peržiūrėjusi supratau, kad jau išgyvenau visas su jais susijusias akimirkas. Taigi padėkojau jiems už to meto džiaugsmą. Viską išmetusi, jaučiausi lyg pirmą kartą drąsiai suvedusi sąskaitas su savo praeitimi."

Tai tiesa. Po vieną peržiūrinėdami prisiminimus keliančius daiktus ir nutardami, ką išmesti, naršome po savo praeitį. Jei šiuos daiktus tiesiog sukišate į stalčių ar kartoninę dėžę, net nepastebėsite, kaip jūsų praeitis taps jums našta, kuri laikys jus tarsi pririštus trukdydama gyventi čia ir dabar. Sutvarkyti savo daiktus reiškia sutvarkyti savo santykį su praeitimi. Tarsi perkrauti savo gyvenimą ir suvesti visas sąskaitas tam, kad galėtumėte žengti į priekį.

Nuotraukos

Džiaukitės, koks esate šiandien.

Brangių, prisiminimus keliančių, daiktų sąrašo gale puikuojasi nuotraukos. Žinoma, yra rimta priežastis nuotraukas palikti pabaigai. Jeigu rūšiavote ir atidėjote išmestinus daiktus mano pasiūlyta tvarka, tikėtina, kad nuotraukų radote įvairiose vietose, galbūt jos buvo įkištos tarp knygų lentynoje, gulėjo rašomojo stalo stalčiuje

arba buvo paslėptos niekniekių dėžutėje. Nors daugelis jau sudėtos į albumus, esu tikra, kad radote vieną kitą nuotrauką, pridėtą prie laiško arba vis dar gulinčią nuotraukų ryškinimo centro voke. (Neįsivaizduoju, kodėl tiek daug žmonių palieka nuotraukas tuose vokuose.) Kadangi, kol tvarkome kitus daiktus, nuotraukos dažnai išdygsta iš netikėčiausių vietų, geriausia kaskart atidėti jas į tam paskirtą vietą ir peržiūrėti jas visas pačioje pabaigoje.

Yra ir kita priežastis, kodėl nuotraukas reikėtų tvarkyti paskiausiai. Jei nuotraukas rūšiuoti pradėsite dar neišsiugdę intuicijos, kas jums kelia džiaugsmą, visos pastangos nueis perniek ir pateksite į aklavietę. Bet jei tvarkėtės iš eilės (t. y. tokia eilės tvarka: drabužiai, knygos, popieriai, *komono* ir brangios smulkmenos), rūšiavimas vyks sklandžiai ir patys būsite nustebinti savo gebėjimo atsirinkti, kas jums teikia malonumą.

Yra tik vienas būdas surūšiuoti nuotraukas. Ir turėkite omenyje, kad jam reikia laiko. Turite ištraukti visas nuotraukas iš albumų ir po vieną peržiūrėti. Tam priešinasi tik tie, kurie nuotraukų niekad nerūšiavo. Nuotraukų paskirtis – atspindėti arba tam tikrą įvykį, arba laiko tarpsnį. Todėl jas būtina peržiūrėti po vieną. Sekdami šiuos nurodymus nustebsite, kaip aiškiai sugebėsite atskirti nuotraukas, kurios jaudina jūsų širdį ir kurioms esate abejingi. Kaip ir visuomet, pasilikite tik tas, kurios kelia džiaugsmą.

Vadovaudamiesi šiuo metodu, pasiliksite tik po penkias nuotraukas kiekvienai kelionės dienai atspindėti,

bet atrinktos nuotraukos taip gerai perteiks tą metą, kad kaipmat į atmintį grįš ir visi kiti patirti įspūdžiai. Svarbiausių dalykų nebūna daug. Nuobodžių nuotraukų su neatpažįstamais peizažais vieta – šiukšliadėžėje. Nuotraukų prasmė – teikti jaudulį ir džiaugsmą jas peržiūrint. Atspaustos nuotraukos dažnai jau yra atlikusios savo vaidmenį.

Kartais žmonės laiko krūvą nuotraukų didelėje dėžėje, vildamiesi, kad jos juos pradžiugins kada nors senatvėje. Galiu jums iškart pasakyti, kad tas „kada nors" niekada neateis. Mačiau nesuskaičiuojamą daugybę nesurūšiuotų nuotraukų dėžių, kurias žmonės palikdavo po savo mirties.

Su klientais dažnai įvyksta toks pokalbis:

– Kas toje dėžėje?

– Nuotraukos.

– Tuomet palikite jas tvarkymosi pabaigoje.

– Bet jos ne mano. Jos priklausė mano seneliui.

Toks pokalbis visada nuliūdina. Negaliu liautis galvoti, kad anapus išėjusiųjų gyvenimai būtų buvę daug turiningesni, jei tos dėžės užimama erdvė būtų buvusi atlaisvinta dar jiems esant gyviems. Beje, pasiekę garbų amžių neturėtume ir toliau rūšiuoti nuotraukų. Jeigu ir jūs šį darbą paliekate senatvei, nebedelskite. Imkitės to dabar. Pasenę daug labiau džiaugsitės nuotraukomis, jei jos bus sudėtos į albumą ir neteks raustis sunkioje nuotraukų dėžėje.

Beveik taip pat, kaip ir nuotraukas, sunku išmesti iš vaikų gautas dovanėles. Tėvo dienos dovana su už-

rašu: „Ačiū, Tėti." Parodai mokyklos koridoriuje mokytojos atrinktas sūnaus piešinys arba dukters sukurtas papuošimas. Jei šie daiktai tebekelia jums džiaugsmą, būtinai pasilikite juos. Bet jeigu jūsų vaikai jau užaugę ir jūs tuos daiktus laikote tik todėl, kad bijote juos išmesdami įskaudinti savo vaikus, paklauskite jų. Tikėtina, kad jie pasakys: „Ką? Tebeturi jį? Aišku, kad gali išmesti."

O ką daryti su daiktais iš savo vaikystės? Vis dar saugote savo pažymių knygeles ar egzaminų vertinimus? Mano klientei ištraukus keturiasdešimties metų senumo mokyklos uniformą, net ir man atėmė žadą. Bet ir ją reikėtų išmesti. Išmeskite visus prieš daug metų gautus laiškus iš buvusio vaikino ar merginos. Laiškas atlieka savo paskirtį tą akimirką, kai jį gaunate. Dabar tas žmogus jau bus seniai pamiršęs, ką tuo metu jums rašė, arba net apie paties laiško egzistavimą. Gautas smulkias dovanas pasilikite, jeigu jos teikia jums džiaugsmą. Jeigu jas laikote, nes negalite pamiršti buvusio vaikino, verčiau – išmeskite. Jei laikysitės jų įsikabinę, tai tik kliudys pastebėti progas užmegzti naujus santykius.

Turėtume vertinti ne prisiminimus, o žmogų, kuriuo tapome išgyvenę visas patirtis. Tokią pamoką išmokstame tvarkydami brangias smulkmenas. Gyvenamoji erdvė turi būti skirta žmogui, kuriuo tampame dabar, o ne tam, kuriuo kažkada buvome.

Stulbinamos daiktų atsargos

Padėdama klientams susitvarkyti susiduriu su dviem netikėtumais: arba su neįprastais daiktais, arba su stulbinamomis daiktų apimtimis. Su pirmaisiais susiduriu kiekvieną kartą. Tai gali būti dainininko mikrofonas arba naujausi virtuvės reikmenys, kuriuos įsigijo gaminti mėgstantis žmogus. Kiekviena diena atneša naujovių. Tai puikiai suprantama, turint omenyje, kokie neaprėpiamai įvairūs mano klientų pomėgiai ir profesijos.

Daug labiau nustėrstu aptikusi milžinišką krūvą įprastų, kiekvienuose namuose sutinkamų, daiktų. Dirbdama visuomet pasižymiu klientų turimų daiktų kiekius ir šį sąrašą visą laiką laikau po ranka, nes nuolat reikia papildyti naujais įrašais. Kartą vieno kliento namuose aptikau didelę dantų šepetėlių kolekciją. Iki šio atradimo rekordinis skaičius buvo trisdešimt penki dantų šepetėliai. Net ir tai atrodė gana daug. „Galbūt turite keliais šepetėliais per daug", – mestelėjau ir smagiai kartu iš to pasijuokėme. Bet naujoji rekordininkė pranoko savo pirmtaką. Ši klientė turėjo šešiasdešimt dantų šepetėlių! Išrikiuotos dantų šepetėlių dėžutės spintelėje po kriaukle priminė meno kūrinį. Įdomu, kad žmogaus protas net ir chaose bando įžvelgti tvarką ir prasmę. Nejučia ėmiau spėlioti, ar įnirtingai valydama dantis ji galėtų sunaudoti po vieną šepetėlį per dieną, o galbūt ji naudoja skirtingus šepetėlius kiekvienam dančiui?

Kituose namuose teko aptikti trisdešimties maisto pakavimo plėvelės dėžučių atsargas. Atidariusi spintelę virš virtuvės kriauklės išvydau išrikiuotas dėžutes, kurios panėšėjo į dideles geltonas LEGO kaladėles. „Kasdien naudoju plėvelę, todėl ji labai greit išsieikvoja", – paaiškino klientė. Bet net jei ji sunaudotų kiekvieną savaitę po dėžutę, šių atsargų pakaktų daugiau nei pusę metų. Įprastiniame plėvelės ritinyje yra 20 metrų plėvelės. Norint per savaitę sunaudoti vieną ritinį, tektų 20 centimetrų skersmens lėkštę apvynioti 66 kartus ir dar liktų. Vien nuo minties, kad galima tiek kartų ištraukti ir nuplėšti plėvelę, mane ištiktų riešo kanalo sindromas.

Tualetinio popieriaus atsargų rekordas siekia 80 ritinėlių. „Mano viduriai laisvoki... Labai greit sunaudoju", – pasiteisiño klientė. Bet net sunaudodama po ritinėlį per dieną, ištuštinti atsargoms jai prireiktų trijų mėnesių. Nesu tikra, ar sugebėtų sunaudoti ritinėlį per dieną, net jei visą dieną praleistų šluostydama sėdynę, be to, taip įnirtingai braukant sudiržtų oda. Sudvejojau, ar užuot mokiusi ją tvarkytis, neturėčiau verčiau jai pasiūlyti drėkinamojo kremo?

Vis dėlto didžiausias atradimas buvo 20 000 ausų krapštukų atsargos: iš viso 100 dėžučių, o kiekvienoje jų – po 200 ausų krapštukų. Jei mano klientė sunaudotų po vieną krapštuką per dieną, jai prireiktų 55 metų turimoms atsargoms ištuštinti. Pagaliau pabaigusi ji turėtų būti stebėtinai išlavinusi ausų valymo įgūdžius. Taigi paskutinis iš jos atsargų sunaudotas ausų krapštukas būtų beveik aukso vertės.

Gali būti sunku patikėti šiais pasakojimais, bet aš nejuokauju. Įdomu, kad kol nepradėjo tvarkyti namų, nė viena iš šių klienčių net nenutuokė, kiek daug daiktų buvo prikaupusi. Ir nors turėjo milžiniškus kiekius, visą laiką manė, kad neturi pakankamai, ir baiminosi, jog vieną dieną pritrūks. Nėra tokio kiekio, kuris mėgstantiems kaupti atsargas žmonėms leistų pasijausti saugiai. Kuo daugiau daiktų jie turi, tuo labiau bijo jų pritrūkti ir dar labiau nerimauja. Net jei jiems liko du kokio nors daikto vienetai, jie nedelsdami nusipirks dar penkis.

Kitaip nei parduotuvėje, nenutiks nieko baisaus, jei namuose ko nors pritrūksite. Galbūt kiek susinervinsite, bet neatitaisomos žalos nepatirsite. Bet ką daryti su sukauptomis atsargomis? Nors būtų geriausia visas jas sunaudoti, dažnai šių daiktų galiojimo laikas jau būna pasibaigęs ir tenka juos išmesti. Primygtinai patariu atsikratyti visomis perteklinėmis atsargomis vienu ypu. Atiduokite tuos daiktus draugams, kuriems jų reikia, paaukokite arba nuneškite į naudotų daiktų parduotuvę. Galbūt atrodo, kad tai pinigų švaistymas, bet atsargų sumažinimas ir atsikratymas pertekliaus našta yra greičiausias ir veiksmingiausias būdas įvesti tvarką.

Kartą patyrę laisvę nuo perteklinių atsargų, nenorėsite kitokio gyvenimo ir savaime nustosite kaupti atsargas. Mano klientai pasakoja, kad taip gyventi kur kas smagiau, nes kai ko nors pritrūksta, įdomu pastebėti, kiek laiko galite išbūti be to daikto ir ar įmanoma jį pakeisti kuo nors kitu. Labai svarbu įvertinti, ką šiuo metu turite, ir atsikratyti pertekliaus.

Mažinkite turimų daiktų skaičių, kol pasieksite „lūžio akimirką“

Tvarkykite daiktus nurodyta eilės tvarka pagal rūšį ir pasilikite tik tuos, kurie kelia jums džiaugsmą. Visa tai atlikite atidžiai ir greitai, vienu sykiu. Vadovaudamiesi šiais patarimais, gerokai sumažinsite turimų daiktų kiekį, pajusite niekada nepatirtą palengvėjimą ir gyvenime imsite daug labiau pasitikėti savimi.

Kiek daiktų turėti būtų idealu? Manau, kad to nežino dauguma žmonių. Jei visą gyvenimą pragyvenote Japonijoje, veikiausiai buvote apsupti kur kas daugiau daiktų, nei jums reikia. Todėl daug kam sunku įsivaizduoti, kiek daiktų jiems reikia, kad galėtų patogiai gyventi. Tvarkydamiesi ir pamažu atsikratydami daiktais, vieną akimirką pajusite persilaužimą ir suprasite, kiek daiktų jums iš tiesų reikia. Pajusite tai taip aiškiai, tarsi galvoje staiga būtų atsivėrusios slaptos durelės, ir tarsite: „O! Kaip tik su šiuo daiktų kiekiu galiu patogiai gyventi. Tiek man užtenka, kad būčiau laiminga. Daugiau nieko netrūksta.“ Niekas negali nustelbti tą akimirką visą jūsų esybę užplūstančio pasitenkinimo jausmo. Šią akimirką vadinu „lūžio akimirka“. Pasiekę ją, pastebėsite, kad turimų daiktų kiekis nebeauga. Būtent todėl daugiau niekada nebegrįšite prie netvarkos.

Kiekvienas žmogus turi atrasti savo „lūžio akimirką“. Dėl batų pametusiam galvą žmogui tai gali būti šimtas porų batų, o mėgstančiam skaityti – reikės vien knygų. Kai kurie žmonės, tokie kaip aš, turi daugiau

dėvėti namuose skirtų drabužių nei išeiginių rūbų, kitiems gali patikti namuose vaikščioti nuogiems ir jie gali visai neturėti namų aprangos. (Nustebtumėte sužinoję, kiek daug žmonių priskirtini prie pastarųjų.)

Sutvarkę namus ir sumažinę turimų daiktų kiekį, išsiaiškinsite, kokios jūsų vertybės, kas jums iš tiesų svarbu gyvenime. Bet išmesdami daiktus ir juos išdėstydami per daug nesusitelkite ties šiais klausimais. Verčiau dėmesį nukreipkite į jums džiaugsmą keliančių daiktų atranką ir mėgaukitės pagal savo turimą vaizdinį kuriamu gyvenimu. Tai teikia tikrąjį tvarkymosi malonumą. Jei dar nepasiekėte „lūžio akimirkos“, nesijaudinkite. Dar turite, ką išmesti. Veikite ryžtingai.

Pasikliaukite savo nuojauta ir viskas bus gerai

„Atsirinkite tuos daiktus, kurie kelia jums džiaugsmą, juos liečiant.“

„Sukabinkite ant pakabų tuos drabužius, kurie taip jaustųsi laimingesni.“

„Nesijaudinkite, kad išmesite per daug. Ateis akimirka, kai aiškiai pajusite, ko jums reikia.“

Jeigu sugebėjote perskaityti iki šios vietos, turbūt supratote, kad pagal mano metodą sprendimai priimami vadovaujantis jausmais. Daug ką gali trikdyti toks neaiškus atrankos kriterijus kaip „daiktai, kurie kelia jums džiaugsmą“ arba miglota „lūžio akimirka“. Įprastai

siūlomi metodai grindžiami skaičiais, pavyzdžiui, „Išmeskite viską, ko nenaudojote dvejus metus“ arba „Septyni švarkai ir dešimt palaidinių – idealus kiekis“, arba „Kaskart ką nors nusipirkę, vieną daiktą išmeskite“. Bet, mano nuomone, tai viena priežasčių, kodėl taikant šiuos metodus vėl grįžtama prie netvarkos.

Net jei vadovaujantis šiais metodais galima trumpam apšvarinti savo erdvę, kadangi tai *kitų* pasiūlyti kriterijai, paremti *kitų* žiniomis, ilgalaikio poveikio tikėtis neverta. Nebent šie kriterijai atsitiktinai sutaptų su tuo, ką jūs patys jaučiate esant teisinga. Tik jūs galite žinoti, kokioje aplinkoje jaučiatės laimingi. Daiktų atranka grįsta jūsų asmeniniu santykiu su daiktais. Norėdami išvengti grįžimo prie netvarkos, turite susikurti savo tvarkymosi metodą, pagrįstą jūsų pačių nustatytais kriterijais. Būtent dėl to taip svarbu nustatyti, kaip jaučiatės dėl kiekvieno turimo daikto.

Jei turite galybę daiktų, kurių tiesiog negalite prisiversti išmesti, nereiškia, kad visais jais tinkamai rūpinatės. Veikiau – priešingai. Apmažinę turimų daiktų kiekį iki tokio, kurį galite nesunkiai aprėpti, iš naujo užmegsite ryšį su nuosavais daiktais. Vien dėl to, kad ką nors išmetėte, nereiškia, kad išsižadate savo praeities patirčių ar savo tapatybės. Atsirinkę tik tuos daiktus, kurie teikia jums džiaugsmą, galėsite aiškiai suvokti, kas jums patinka ir ko jums reikia.

Darbuojantis atvira širdimi, susidūrimas su turimais daiktais sukelia daug emocijų. Tai tikros emocijos. Būtent jos teikia mums jėgų gyventi. Tikėkite, ką jums

sako širdis, paklausta „Ar šitai man kelia džiaugsmą?" Vadovaudamiesi savo nuojauta, nustebsite, kad daiktai įgaus prasmę jūsų gyvenime ir kokie milžiniški pokyčiai jūs aplankys. Tarsi jūsų gyvenime būtų įvykęs stebuklas. Namų sutvarkymas yra tas stebuklas, kuris jūsų gyvenimą paverčia jaudinančiu ir laimingu.

KETVIRTAS SKYRIUS

Išsaugokite daiktus nuostabiam jūsų laukiančiam gyvenimui

Kiekvienam daiktui parinkite vietą

Kasdien grįžusi iš darbo atlieku tą patį ritualą. Pirmiausia, atrakinusi duris, savo namams pranešu: „Aš jau namie!“ Paimu į rankas vakar avėtus ir prieškambaryje paliktus batus, pasakau jiems „Ačiū už jūsų didelį darbą“ ir įdedu juos į batų spintelę. Tada nusiaunu tądien avėtus batus ir tvarkingai juos padedu prieškambaryje. Užsukusi į virtuvę įjungiu virdulį ir žingsniuoju į miegamąjį. Ten švelniai paguldau savo rankinę ant minkšto avinėlio kailio kilimo ir nusivelku drabužius. Švarką ir suknelę užmetu ant pakabų, tardama jiems: „Gerai padirbėjote!“, ir laikinai pakabinu ant spintos rankenėlės. Kojines įdedu į skalbinių krepšį, kuris stovi dešiniame giliajame indaujos kampe. Tada atidarau stalčių, pasirenku, ką noriu vilkėti namuose, ir apsirengiu. Pasisveikinu su juosmenį siekiančia vazonine gėle prie lango ir paglostau jos lapus.

Toliau manęs laukia rankinės iškraustymas. Išdedu visus joje turėtus daiktus ant kilimo ir tada juos išdėlioju į vietas. Pirmiausia išimu visus parduotuvių kvitus. Tada, palydėdama su dėkingumu, paguldau piniginę į jai skirtą dėžutę stalčiuje po lova. Traukinio bilietą ir

vizitinių kortelių dėklą padedu vieną šalia kito. Savo laikrodį įdedu į tame pačiame stalčiuje esančią senovinę rožinę skrynelę, o vėrinį ir auskarus – į aksesuarų dėžutę šalia. Prieš uždarydama stalčių pasakau: „Ačiū už viską, ką šiandien dėl manęs padarėte."

Tada grįžtu į prieškambarį ir sukraunu su savimi visą dieną nešiotas knygas ir užrašų knygeles (vieną batų spintelės lentyną paskyriau knygoms). Iš žemiau esančios lentynos ištraukiu kasos čekių krepšį ir į jį sukišu kasos čekius. Tada šalimais, elektros prietaisams skirtoje vietoje, padedu darbui naudojamą skaitmeninę kamerą. Man nebereikalingi popieriai keliauja į atliekų rūšiavimo dėžę po virykle. Virtuvėje plikydama arbatą peržiūriu laiškus ir išmetu nebereikalingus.

Grįžusi į miegamąjį įdedu savo ištuštintą rankinę į maišelį ir užkeliu į viršutinę drabužių spintos lentyną, tardama: „Puikiai padirbėjai. Gerai pailsėk." Nuo akimirkos, kai įžengiau pro duris, iki tol, kol užvėriau spintos duris, tepraėjo penkios minutės. Dabar galiu grįžti į virtuvę, įsipilti puodelį arbatos ir atsipalaiduoti.

Viską smulkiai nupasakojau ne tam, kad pasigirčiau savo ištobulintu gyvenimo būdu, bet kad parodyčiau, ką reiškia, kai kiekvienas daiktas turi savo vietą. Tvarkos namuose palaikymas tampa neatsiejamas nuo jūsų gyvenimo. Tam nereikia dėti jokių pastangų, net jei po darbo grįžtate pavargę. Be to, taip lieka daugiau laiko mėgautis gyvenimu.

Daiktų išdėliojimo į vietas tikslas – kad *visi daiktai* turėtų savo vietą. Galbūt susimąstysite: „Prireiks šim-

to metų viskam apgalvoti“, bet nesijaudinkite. Nors kiekvienam daiktui rasti vietą atrodo sudėtinga, tai daug lengviau, nei nuspręsti, ką pasilikti, o ką išmesti. Kadangi daiktus jau surūšiavote ir nutarėte, ką pasilikti, tereikia tos pačios rūšies daiktus išdėstyti vieną greta kito.

Kiekvienam daiktui reikia skirti vietą, nes kitaip savo vietos neturintys daiktai veikiai gali vėl užgriozti namus. Tarkime, turite tuščią lentyną. Kas nutiks, jei ten kas nors paliks daiktą, užuot padėjęs jį į vietą? Šis vienas daiktas taps pirmuoju žingsniu atgal į netvarką. Netrukus ta vieta, kurioje anksčiau vyravo tvarka, bus kraute nukrauta įvairiais daiktais, tarsi kas nors būtų sušukęs: „Visi bėkit čionai!“

Kiekvienam daiktui vietą parinkti turite vieną kartą ir visiems laikams. Pabandykite. Rezultatai jus nustebins. Daugiau nebepirksite to, ko jums nereikia. Namuose nebesikaups daiktai. Tiesą sakant, atsargos net sumažės. Daiktų išdėliojimo esmė – visiems iki vieno daiktams numatyti jiems skirtą vietą. Jei nekreipsite dėmesio į šią paprastą taisyklę ir pasiduosite reklamuojamų daiktų laikymo sprendimų vilionėms, karčiai gailėsitės. Tie daiktų saugojimo *sprendimai* tik padeda nuo akių paslėpti jums jokio džiaugsmo neteikiančius daiktus.

Viena iš pagrindinių grįžimo prie netvarkos priežasčių – nesugebėjimas kiekvienam daiktui numatyti jo vietos. Jei nesate daiktui paskyrę vietos, kur jį panaudoję padėsite? Numatę vietas daiktams laikyti, galėsite išlaikyti namus tvarkingus. Taigi nutarkite, kur

kiekvieno daikto vieta, ir išdėliokite juos. Tai pagrindinė daiktų laikymo taisyklė.

Pirmiausia išmeskite, paskui išdėliokite

Mano mokymų dalyviai labai nustemba pamatę mano klientų „prieš“ ir „po“ nuotraukas. Dažniausiai išgirstu: „Koks tuščias kambarys!“ Tai tiesa. Dažnai klientai nutaria nieko nepalikti ant grindų, taip pat stengiasi, kad žvilgsnis už nieko neužkliūtų akių lygyje. Kartais nebelieka nė knygų lentynų. Bet tai nereiškia, kad jie išmetė visas savo knygas. Veikiausiai knygos dabar laikomos indaujoje. Knygų lentynos indaujoje – daiktų laikymo sprendimas, kurį naudoju nuolat. Jeigu jūsų indauja lūžta nuo daiktų, gali atrodyti, kad knygos ten niekaip netilps. Tiesą sakant, turbūt taip mano 99 procentai mano skaitytojų. Bet iš tiesų erdvės ten gali būti daugiau nei pakankamai.

Jūsų kambaryje yra tiek erdvės, kiek reikia daiktams sudėti. Nebesuskaičiuočiau, kiek kartų žmonės man skundėsi, kad jiems trūksta erdvės, bet vis dar neaptikau tokių namų, kuriuose nebūtų pakankamai vietos daiktams laikyti. Iš tiesų bėda ta, kad turime kur kas daugiau daiktų, nei reikia ar norime turėti. Išmokę atsirinkti daiktus, pasiliksite tik tuos, kurie puikiai tilps jūsų dabartiniuose namuose. Tai yra tvarkymosi stebuklas. Gali būti sunku patikėti, bet mano metodas, pagal kurį pasiliekate tik tai, kas jums kelia džiaugsmą, leidžia

būtent taip tiksliai atsirinkti daiktus. Atsikračius nereikalingų daiktų, bus lengva nuspręsti, kur sudėti kitus daiktus, nes liks tik trečdalis ar vos ketvirtadalis to, ką iš pradžių turėjote. Tačiau jei daiktus dėlioti pradėsite dar neatsikratę jų pertekliaus, kad ir kiek tvarkytumėtės, kad ir kokius veiksmingus daiktų laikymo metodus naudotumėte, netrukus vėl skęsite betvarkėje. Gerai tą žinau, nes ir man taip buvo.

Taip, ir man taip pat. Nors dabar bandau jus perspėti, kad, neatsikratę nereikalingų daiktų, nesistengtumėte tapti daiktų laikymo ekspertais, nors raginu jus išmesti viską apie daiktų išdėstymą iš galvos, ne taip seniai mano pačios mintys sukosi tik apie tai, kaip sudėlioti daiktus. Rimtai apie tai mąsčiau nuo tada, kai man suėjo penkeri. Taigi ši mano gyvenimo dalis ilgesnė nei toji, kurią skyriau atsikratymo daiktais aistrai, nes šia užsidegiau jau būdama paauglė. Iki tol beveik visą laiką leisdavau vienoje rankoje įsitvėrusi knygos ar žurnalo, bandydama visus įmanomus daiktų saugojimo metodus ir darydama vieną klaidą po kitos.

Savo kambaryje, kitų namiškių kambariuose, galų gale net ir mokykloje leidau dienas tyrinėdama stalčių ir spintelių turinį. Stumteldavau daiktus po kelis milimetrus, vildamasi, kad šįkart pavyks surasti tobulą išdėstymą. „O jeigu šią dėžutę perkelčiau į čia?“ „Gal vertėtų išimti šį skirtuką?“ Kad ir kur būčiau, užsimerkdavau ir mintyse perstumdydavau indaujoje ar kambaryje esančius daiktus, tarsi jie būtų dėlionės detalės. Visą vaikystę paskyrusi šiam klausimui, patikėjau iliuzija, kad daiktų

išdėstymas yra tarsi daug protinių pastangų reikalaujantis žaidimas, kai duotoje erdvėje turi racionaliai išdėlioti kuo daugiau daiktų. Jei tarp baldų būdavo likęs koks tarpas, į jį įstumdavau kokią dėžę ar krepšį su daiktais ir džiūgaudavau, kad toji erdvė pagaliau užpildyta. Kažkuriuo metu į daiktus ir net į savo pačios namus ėmiau žiūrėti kaip į priešą, kurį privalau nugalėti, todėl visą laiką gyvenau patirdama kovinės parengties būseną.

Daiktų išdėliojimas: kuo paprasčiau, tuo geriau

Tik pradėjusi verslą, maniau, kad turiu parodyti, jog sugebu rasti stebuklingus daiktų laikymo būdus, tokius sumanius sprendimus, kokie mirga žurnalų puslapiuose, pavyzdžiui, lentynos, idealiai telpančios į siaurą nišą, kurios niekas daugiau nebūtų sugalvojęs taip panaudoti. Kažkodėl buvau įsitikinusi, kad tik taip įtiksiu savo klientams. Vis dėlto paaiškėjo, kad tokie sumanūs sprendimai dažniausiai yra nepatogūs naudoti, taigi nebent paglosto juos sumaniusio dizainerio *ego*.

Pateiksiu vieną pavyzdį. Kartą padėdama vienai klientei susitvarkyti namus, užtikau sukamą padėklą, tokį, koks naudojamas kinų restoranuose ant stalo pritaisyti papildomam besisukančiam stalviršiui. Anksčiau mano klientė ant jo laikė pastačiusi mikrobangų krosnelę, bet krosnelės ji jau seniai nebeturėjo. Tik jį pamačius man šovė išganinga mintis, kad jį galima būtų panaudoti

daiktams laikyti. Ilgai sukau galvą, kur galima būtų jį pastatyti, nes tai buvo gan platus ir aukštas daiktas. Bet staiga mano klientė užsiminė, kad turi tiek daug padažų salotoms, kad nebežino, kaip su jais susitvarkyti. Atidariau nurodytą spintelę ir, žinoma, ji buvo užgrūsta padažų salotoms buteliukų. Visus juos išėmiau ir pabandžiau vidun įsprausti sukamą padėklą. Jis puikiai tilpo. Sukroviau ant jo buteliukus ir štai! Sukūriau naują vietą daiktams laikyti, kuri atrodė tvarkingai ir žaviai lyg parduotuvės vitrinoje. Vos pasukusi padėklą, šeimininkė galėjo pasiekti bet kurį norimą buteliuką. Kaip patogu! Mano klientė buvo sužavėta ir atrodė, kad viskas puiku.

Deja, netrukus supratau, kad klydau. Per kitą pamoką apžiūrėjau virtuvę. Nors didžioji jos dalis buvo švari ir tvarkinga, atidariusi spintelę, kurioje buvo salotų padažai, viduje pastebėjau netvarką. Kai jos apie tai pasiteiravau, mano klientė paaiškino, kad kiekvieną kartą, vos tik pasukdavo padėklą, kai kurie buteliukai nuslysdavo ir išsipildavo. Be to, ji turėjo per daug buteliukų, todėl dalį sustatė ant paties padėklo pakraščio, o taip sukti buvo daug sunkiau.

Kaip matote, buvau taip susitelkusi į tai, kaip panaudoti sukamą padėklą daiktams laikyti, kad nė neatkreipiau dėmesio į tai, kokius daiktus ant jo sudėjau – juk tai buvo buteliai, kurie gali lengvai nuslysti ir parvirsti. Geriau pagalvojusi supratau, kad nėra jokio reikalo pasiekti tai, kas laikoma spintelės gilumoje, todėl sukamo padėklo visai nereikėjo. Be to, apskrita forma išvis nėra tinkama daiktams laikyti, nes užima per daug vietos ir palieka

daug neužpildytos erdvės. Taigi sukamą padėklą išėmiau, buteliukus sustačiau į kvadratinę dėžutę ir vėl užkėliau į spintelę. Šis metodas buvo paprastas ir plačiai naudojamas, bet, mano klientės požiūriu, buvo kur kas patogesnis. Pasimokiusi iš šios patirties, priėjau prie išvados, kad daiktų laikymo sprendimai turi būti kuo įmanoma paprastesni. Nėra reikalo išgalvoti painių strategijų. Sudvejoję, koks sprendimas yra geriausias, patarimo kreipkitės į savo namus arba į daiktą, kuriam ieškote vietos.

Dauguma žmonių supranta, kad netvarka namuose įsivyrauja dėl daiktų pertekliaus. Tai kodėl mes turime per daug daiktų? Dažniausiai todėl, kad patys nesuvokiame, kiek ko turime. O to nesuvokiame dėl to, kad mūsų daiktų laikymo sprendimai yra per daug painūs. Ar pavyks neaptekti daiktais, priklauso nuo to, ar jūsų daiktų išdėstymo sistema yra pakankamai paprasta. Neperkrautos erdvės paslaptis – daiktus išdėstyti taip paprastai ir aiškiai, kad tik žvilgtelėję žinotumėte, ko kiek turite. Paprastumą ir aiškumą paminėjau neatsitiktinai. Neįmanoma įsiminti kiekvieno daikto, net jei kiek aiškiau išdėstome daiktus. Savo namuose stengdavausi viską išdėlioti kuo paprasčiau, bet ir ten kartais atsirasdavo visiškai užmirštų kokioje nors spintelėje arba stalčiuje tūnančių daiktų. Jeigu daiktus laikyčiau naudodama sudėtingesnę sistemą, pavyzdžiui, jei daiktus suskirstyčiau į tris grupes pagal daiktų naudojimo dažnumą arba pagal sezoniškumą, esu tikra, kad kur kas daugiau daiktų liktų pelyti tamsoje. Taigi verčiau daiktus išdėliokime kuo įmanoma paprasčiau.

Neskaidykite daiktų laikymo erdvių

Dėl pirmiau minėtų priežasčių mano daiktų laikymo metodas yra visiškai paprastas. Laikausi tik dviejų taisyklių: tos pačios rūšies daiktus laikyti toje pačioje vietoje ir neskaidyti daiktų laikymo erdvių.

Daiktus surūšiuoti galima tik dviem būdais: pagal daiktų pobūdį ir pagal asmenis, kuriems jie priklauso. Pagalvokite, kuo skiriasi gyvenimas žmogaus, kuris gyvena vienas, nuo gyvenančio su šeima, ir viskas taps aišku. Jeigu gyvenate viena arba turite savo kambarį, daiktus išdėliosite labai paprastai – tiesiog kiekvieno pobūdžio daiktams numatykite po vietą. Pradėkite nuo drabužių, tada imkitės knygų, dokumentų, *komono* ir galiausiai suvenyrų ir jums brangių smulkmenų. Jei daiktus rūšiuosite šia eilės tvarka, galėsite sudėti kiekvienos rūšies daiktus į jiems paskirtą vietą iškart, kai tik nutarsite, kokius daiktus pasiliekate.

Galite smulkintis dar mažiau. Užuot skirstę daiktus pagal jų pobūdį, galite vadovautis medžiagos, iš kurios daiktas pagamintas, panašumais, pavyzdžiui, įvairių audinių daiktai, popieriniai daiktai, su elektra susiję daiktai, ir tuomet kiekvienai tokiai daiktų grupei paskirti vietą, kur juos laikysite. Tai daug paprasčiau, nei bandyti įsivaizduoti, kur jūs naudosite tą daiktą arba kaip dažnai jums jo prireiks. Naudodami mano metodą, daug tiksliau surūšiuosite daiktus.

Jeigu jau bandėte atsirinkti daiktus pagal tai, ar jie jaudina jūsų širdį, nesunkiai suprasite, ką turiu galvoje,

nes jau surinkote į vieną krūvą to paties pobūdžio daiktus, paskleidėte visus juos toje pačioje vietoje ir priimdami sprendimus kiekvieną perleidote per savo rankas. Jūsų atliktas darbas jau išlavino jūsų gebėjimą jausti, kokie daiktai turėtų būti vienas šalia kito ir kaip pasirinkti tinkamas vietas jiems išdėlioti.

Jeigu gyvenate su šeima, pirmiausia aiškiai atskirkite erdves kiekvieno šeimos nario daiktams laikyti. Tai pats svarbiausias žingsnis. Tarkime, paskirkite po erdvę sau, savo partneriui ir vaikams. Tada jose sudėkite viską, kas priklauso tiems asmenims. Tai ir viskas, ką turite padaryti. Jei įmanoma, geriausia vienam žmogui paskirti tik vieną erdvę. Kitaip tariant, reikia stengtis daiktus laikyti vienoje vietoje. Jei daiktus laikysite išmėtę įvairiose vietose, namai bematant vėl susijauks. Sudėti kiekvienam namiškiui priklausančius daiktus į vieną vietą – pats veiksmingiausias būdas išlaikyti tvarką.

Kartą viena mano klientė paprašė, kad padėčiau išmokyti jos vaiką tvarkos. Jos dukrai tuomet buvo treji. Apsilankiusi jos namuose, pastebėjau, kad dukters daiktai buvo laikomi trijose vietose: drabužiai – miegamajame, žaislai – svetainėje, o knygos – poilsio kambaryje. Vadovaudamosi pagrindiniais daiktų rūšiavimo ir laikymo principais, sunešėme visus daiktus į tatamio kambarį. Nuo to laiko jos dukra pradėjo pati rinktis drabužius, kuriuos nori vilkėti, ir noriai sudėdavo savo daiktus į vietas. Nors pati vadovavau šiam darbui, likau nustebinta. Net trimetė gali palaikyti tvarką!

Malonu turėti tik tau skirtą erdvę. Jeigu jaučiate, kad ši erdvė priklauso tik jums, noriai išlaikysite ją tvarkingą. Jei nėra galimybių kiekvienam šeimos nariui paskirti po kambarį, bent galite jam skirti erdvę savo daiktams laikyti. Daugeliui mano sutiktų žmonių, kuriems nesisekė tvarkytis, vaikystėje kambarį tvarkydavo mama arba jie išvis neturėjo erdvės, kurią būtų laikę sava. Šie žmonės dažnai laiko savo drabužius vaikų komodoje, o knygas – partnerio knygų lentynoje. Neturėti erdvės, kurią galėtumėte pavadinti sava, yra pavojinga. Kiekvienam reikia turėti savo kampą.

Puikiai suprantu, kad ėmusis tvarkytis sunku atsispirti vilionei pradėti nuo visiems namiškiams priklausančių kambarių ir daiktų, tarkime, nuo svetainės, muilų ir vaistų ar įvairių prietaisų bei ūkinių priemonių. Bet, prašau jūsų, palikite tai vėlesniam metui. Pirmiausia surūšiuokite savo daiktus. Atrinkite, ką norite pasilikti, ir sudėkite į jums priklausančią erdvę. Taip išmoksite namų tvarkymo pagrindų. Visai kaip atrenkant daiktus, kuriuos pasiliksite, eilės tvarka yra labai svarbi.

Pamirškite apie „judėjimo planą“ ir „naudojimo dažnumą“

Rimtose knygose apie tvarkymą dažnai skaitytojams patariama išdėstant daiktus atsižvelgti į trajektorijas, kuriomis judate savo namuose. Nesakau, kad šis patarimas yra prastas. Daug kas pasirenka praktiškus

daiktų išdėstymo sprendimus, nuodugniai apsvarstę, kaip vaikšto savo namuose. Todėl tai, ką dabar pasakysiu, taikytina tik KonMari metodui. O vadovaudamasi šiuo metodu, sakau jums: pamirškite judėjimo trajektorijas savo namuose.

Kai viena į penkiasdešimtmetį įkopusi klientė surūšiavo ir sudėjo į vietas savo daiktus, ėmėmės vyro daiktų. Ji man paaiškino, kad jos vyras mėgsta viską turėti po ranka, nesvarbu, ar tai būtų televizoriaus valdymo pultas, ar knyga. Apžiūrėjusi jų gyvenamąją erdvę, nutariau, kad jos vyras savo daiktus laikė išmėtytus visuose namuose. Tualete buvo įtaisyta lentynėlė jo knygoms, prieškambaryje jis laikė savo rankines, o jo kojinės ir apatiniai drabužiai gulėjo stalčiuje netoli vonios. Bet tai nepakeitė mano nusistatymo. Visada laikausi požiūrio, kad daiktai turi būti sudėti vienoje vietoje. Todėl pasakiau klientei, kad vyro apatinius drabužius, kojines ir rankines reikia sudėti į spintą, kurioje kabo jo kostiumai. Ji kiek sunerimo. „Bet jis mėgsta laikyti daiktus ten, kur juos naudoja, – pasakė ji. – O jeigu jam tai nepatiks?“

Viena dažniausių klaidų, kurią daro daugelis žmonių, daiktus išdėstyti pagal tai, kur juos lengviausia bus paimti. Toks požiūris – mirtini spąstai. Namai susijaukia, nes nesugebame padėti daiktų į vietą. Taigi daiktus reikia išdėstyti taip, kad mažiau pastangų reikėtų ne juos paimti, o padėti atgal. Kai norime ką nors panaudoti, esame vedami noro tą daiktą paimti. Todėl dažniausiai nesibijome įdėti šiek tiek pastangų, nebent tą daiktą

ištraukti būtų nepaprastai sunku. Namai susijaukia dėl dviejų priežasčių: sudėti daiktus į vietas reikia per daug pastangų arba nėra aišku, kur kurio daikto vieta. Neatkreipę deramo dėmesio į šią itin reikšmingą įžvalgą, rizikuojame sukurti tokią sistemą, kuri dar labiau sujauks namus. Žmonėms, kurie, kaip ir aš, yra apsigimę tinginiai, primygtinai patariu daiktus laikyti vienoje vietoje. Įtikėję, kad patogiau laikyti viską po ranka, greičiausiai tik apsigausite.

Daug žmonių daiktus namuose išdėlioja, atsižvelgdami į tai, ką ir kur namuose daro. Bet kaip, jūsų manymu, jie nustato savo judėjimo trajektorijas? Beveik visada tai priklauso ne nuo to, ką žmogus veikia per dieną, bet nuo to, kur ir ką jis laiko padėjęs. Norėtųsi tikėti, kad daiktus išdėliojame, atsižvelgdami į savo elgseną, bet iš tiesų mes patys nesąmoningai prisitaikome prie to, kas kur padėta. Jei daiktus išdėliosime pagal tai, kaip įprastai judame, tik išmėtysime juos po visus namus. Taip ilgainiui pamiršime, ką jau turime, ir veikiausiai prikaupsime dar daugiau daiktų, ir visa tai vėl apsunkins gyvenimą.

Turint omenyje vidutinį japonų būsto plotą, daiktų išdėliojimas pagal judėjimo namuose trajektorijas neturi jokios prasmės. Jei nuo vieno namų galo iki kito gali nueiti per dešimt ar dvidešimt sekundžių, ar tikrai verta gaišti laiką braižant judėjimo bute planą? Jeigu jūsų tikslas – neužgriozta erdvė, daug svarbiau daiktus išdėstyti taip, kad tik pažvelgę galėtumėte pasakyti, kur kas padėta, nesijaudinant dėl tokių smulkmenų – kas, ką, kur ir kada daro.

Neverta leistis į sudėtingus išvedžiojimus. Tiesiog atsižvelgdami į namų erdvę, nutarkite, kur laikysite daiktus, ir visos daiktų laikymo problemos bus išspręstos. Jūsų namai jau žino, kur kokio daikto vieta, todėl mano taikomas daiktų laikymo metodas toks įstabiai paprastas. Tiesą pasakius, atsimenu, kur kas padėta beveik visų klientų namuose. Štai koks paprastas mano metodas. Padėdama klientams susitvarkyti, niekad nenaudojau judėjimo namuose plano, bet niekam dėl to niekada nekilo bėdų. Net priešingai, parengus paprastą daiktų laikymo planą, jiems netenka dvejoti, kur kokio daikto vieta. Padėti daiktus į vietas tampa natūraliu įpročiu ir todėl namai niekad nebesusijaukia.

Visus panašaus pobūdžio daiktus sudėkite vienoje vietoje arba bent netoliese. Paklausę šio patarimo pamatysite, kad pavyko sukurti puikų judėjimo namuose planą. Be to, galvojant, kur laikysite daiktus, nebūtina įvertinti, kaip dažnai kurį daiktą naudosite. Kai kuriose knygose apie tvarkymą siūloma surūšiuoti daiktus pagal naudojimo dažnumą į šešias grupes: kasdien, kartą per tris dienas, kartą per savaitę, kartą per mėnesį, kartą per metus ir rečiau nei kartą per metus naudojami daiktai. Ar tai tik man ima svaigti galva, vos pagalvojus, kad stalčius turėsiu suskirstyti į šešis skyrelius? Pagal naudojimo dažnumą daiktus suskirstau nebent į dvi grupes: dažnai naudojami ir nedažnai naudojami daiktai.

Pagalvokite apie stalčiaus turinį. Daiktus, kuriuos naudojate rečiau, savaime laikysite stalčiaus gilumoje, o dažniau naudojamus – priešakyje. Todėl planuodami,

kur ką išdėstysite, nesukite dėl to galvos. Svarstydami, ką pasilikti, klauskite savo širdies; svarstydami, ką kur padėti, klauskite savo namų. Jei to nepamiršite, nesunkiai susigaudysite, kaip sutvarkyti ir išdėlioti savo daiktus.

Niekad nekraukite daiktų vieno ant kito: daiktus sudėkite vertikaliai

Kai kurie žmonės mėgsta daiktus sudėti į krūvas, nesvarbu, ar tai būtų knygos, popieriai ar drabužiai. Bet tai nieko vertas sprendimas. Daiktus geriausia laikyti vertikaliai. Šiuo klausimu esu nepajudinama. Viską, ką įmanoma, laikau sudėjusi vertikaliai, taip pat ir drabužius, kuriuos sulankstau taip, kad galėčiau sustatyti stalčiuje, ir netgi pėdkelnes, kurias tampriai susuku ir sustatau į dėžutę. Tas pats taikytina ir kanceliarinėms priemonėms bei rašymo reikmenims: ir sąvaržėlių dėžutes, ir liniuotes, ir trintukus – visus sustatau ant šono. Netgi savo nešiojamąjį kompiuterį laikau knygų lentynoje tarsi užrašų knygelę. Jei jūs turite pakankamai erdvės, bet daiktai kažkodėl netelpa, pamėginkite sustatyti daiktus vertikaliai. Pamatysite, kaip dauguma bėdų kaipmat išsispręs.

Daiktus laikau vertikaliai ir nekraunu jų į krūvas dėl dviejų priežasčių. Pirma, jeigu daiktus sukrausite vieną ant kito, atrodys, kad turite be galo daug erdvės daiktams laikyti. Visada bus įmanoma ant viršaus uždėti dar vieną daiktą ir dar vieną, taigi nė nepastebėsite, kaip vėl išaugs turimų daiktų kiekis. Daiktus dedant vertikaliai,

kiekvienas papildomas daiktas užims daugiau vietos ir galiausiai pritrūksite erdvės. O pritrūkę suprasite „Oi, vėl imu apsikrauti daiktais."

Antra priežastis yra tokia: krūva visu svoriu užgula apačioje atsidūrusius daiktus. Kraunant daiktus vieną ant kito, apatiniai daiktai vis smarkiau prislegiami. Gulėjimas krūvoje vargina ir alina daiktus, kuriems tenka atlaikyti visos virš jų esančios šūsnies svorį. Pamėginkite įsivaizduoti, kaip jaustumėtės, jei jums valandų valandas tektų laikyti sunkią naštą. Maža to, žemiau krūvoje atsidūrę daiktai tarsi pranyksta ir mes pamirštame, kad apskritai juos turime. Kai drabužius klojame vieną ant kito į vieną krūvą, apačioje likusius drabužius apsivelkame vis rečiau. Drabužiai, kurie mano klientams nebeteikia džiaugsmo, nors vos įsigijus jiems labai patiko, dažniausiai būna tie, kurie praleido daug laiko krūvos apačioje.

Tas pat taikytina ir popieriams bei dokumentams. Vos vieną dokumentą užklojame kitu, pirmasis jau šiek tiek nutolsta nuo mūsų akių ir netrukus imame atidėlioti jo peržiūrėjimą arba išvis pamirštame. Dėl išvardytų priežasčių patariu vertikaliai laikyti viską, ką įmanoma pastatyti ant šono. To užtenka, kad žinotumėte, kiek ir ko turite. Vertikaliai galima laikyti bet ką. Šaldytuvuose dažnai siaučia netvarka, bet juose laikomus produktus galima greitai ir lengvai sutvarkyti sustatant vertikaliai. Pavyzdžiui, aš dievinu morkas. Atidarę mano šaldytuvą pamatytumėte morkas, sustatytas šaldytuvo duryse gėrimams skirtame skyrelyje.

Nereikia jokių specialių reikmenų daiktams laikyti

Yra begalė daiktų laikymo reikmenų. Reguliuojami stalčių skirtukai, drabužių dėtuvė, kurią galite pritaisyti prie kabyklos drabužių spintoje, siauros lentynos, kurios telpa į ankštą nišą.

Daiktų laikymo reikmenų, kurių net neįsivaizdavote esant, galite rasti bet kurioje parduotuvėje: nuo mažų, vietinių įvairių prekių parduotuvėlių iki prabangių baldų ir interjero dizaino parduotuvių. Kažkada pati buvau daiktų laikymo reikmenų fanatikė, taigi tame gyvenimo tarpsnyje išbandžiau kone viską, kas tik buvo siūloma rinkoje, įskaitant ir pačius keisčiausius bei neįprasčiausius reikmenis. Visgi šiandien mano namuose mažai ką iš to terasite.

Mano namuose galite aptikti tik šiuos daiktų laikymo reikmenis: kelias plastikinių stalčių komodėles drabužiams ir *komono*, nuo vidurinės mokyklos laikų naudojamą kartoninę dėžę su stalčiais ir pintą krepšį rankšluosčiams. Tai ir viskas. Visus juos laikau sieninėje indaujoje. Be šios, dar yra lentynos virtuvėje ir vonioje bei batų spintelė prieškambaryje. Knygų lentynų man nereikia, nes knygas ir popierius laikau vienoje batų spintelės lentynoje. Sieninė spinta ir lentynėlės visai nėra didelės, priešingai – mažesnės nei vidutinės. Iš esmės iš visų daiktų laikymo reikmenų jums reikia tik paprastų nuo seno naudojamų stalčių ir dėžių – taigi nereikia nieko ypatingo ar įmantraus.

Žmonės dažnai manęs klausia, ką jiems patarčiau, be abejonės, tikėdamiesi, kad atskleisiu jiems iki tol paslaptyje laikytą daiktų laikymo ginklą. Bet pasakysiu jums tiesiai šviesiai: nėra jokio reikalo pirkti stalčių skirtukų ar kitokių įmantrių reikmenų. Daiktų laikymo bėdas galite išspręsti apsieidami su tuo, ką jau turite namuose. Dažniausiai mano naudojama priemonė – tuščia batų dėželė. Išbandžiau įvairius daiktų laikymo reikmenis, bet niekad neaptikau nieko kito, kas būtų nemokama ir pranoktų batų dėžę. Jai skiriu aukštesnius nei vidutinius balus pagal visus šiuos penkis mano kriterijus: dydis, medžiaga, tvarumas, patogumas naudoti ir patrauklumas. Suminėtos savybės ir platus pritaikomumas yra didžiausi batų dėžės privalumai. Neseniai batai pradėti pakuoti į dailaus dizaino dėžes. Taigi lankydamasi savo klientų namuose dažnai paklausiu: „Ar turite batų dėžių?“

Batų dėžes galima panaudoti begale būdų. Paprastai jas naudoju stalčiuose sudėti kojinėms ir pėdkelnėms. Batų dėžės aukštis tobulai tinka sustatyti į ritinėlius susuktas pėdkelnes. Vonioje batų dėžes galima naudoti šampūno, plaukų kondicionieriaus buteliukams ir panašiems daiktams sudėti. Jos taip pat puikiai tinka laikyti valikliams ir kitoms buitinėms valymo priemonėms. Virtuvėje į batų dėžes galima sudėti maisto produktus, šiukšlių maišus, šluostes ir t. t. Be to, aš jas naudoju kepimo indams, pyrago formoms ir kitiems rečiau naudojamiems virtuvėms rakandams sukrauti. Dėžę galima užkelti į viršutinę lentyną. Kažkodėl žmonės kepimo

indus dažnai laiko plastikiniuose maišeliuose, bet bus daug patogiau, jei juos laikysite batų dėžėje. Šis neprilygstamai paprastas sprendimas turi didelį pasisekimą tarp mano klientų. Visada džiaugiuosi girdėdama juos sakant, kad po pertvarkos daug dažniau kepa orkaitėje.

Batų dėžės dangtis yra negilus, todėl jį galima naudoti kaip padėklą. Spintelėje ant jo galima sudėti aliejaus buteliukus ir prieskonius. Taip jūsų spintelės paviršius visą laiką išliks švarus. Kitaip nei dauguma į spinteles klojamų takelių, dėžių dangčiai neslysta ir juos daug lengviau pakeisti. Jeigu virtuvės įrankius, tokius kaip samtis, laikote virtuvės stalčiuose, galite juos sukrauti į batų dėžes. Įrankiai nebesiritinės tarškėdami kaskart, kai atidarysite ir uždarysite stalčių, ir kadangi batų dėžės suskirsto stalčiaus erdvę į skyrelius, daug geriau išnaudosite turimą erdvę.

Žinoma, yra ir kitokių dėžučių, kurios gali pasitarnauti daiktams laikyti. Tarp mano dažniausiai naudojamų yra plastikiniai dėklai vizitinėms kortelėms laikyti ir „iPod" pakuotės. Tiesą sakant, dauguma „Apple" produktų dėžių yra tinkamo dydžio ir dizaino daiktams laikyti. Taigi, jeigu jų turite, patariu panaudoti skyreliams stalčiuose. Jos puikiai tinka rašikliams, pieštukams ir kitoms rašymo priemonėms sudėti. Kitas įprastai naudojamas daiktas yra plastikinės maisto produktų dėžutės, kurias galima panaudoti laikyti smulkiems daiktams virtuvėje.

Iš esmės gali praversti bet kokia keturkampė dėžė ar atitinkamo dydžio daiktas. Bet didžiulės kartoninės

dėžės ir elektros prietaisų pakuotės vis dėlto yra per didelės, kad galėtų būti panaudotos kaip stalčių skyreliai, ir yra nepatogios kitokiems daiktams laikyti, be to, atrodo tiesiog bjauriai. Meldžiu jomis atsikratyti. Jei tvarkydami namus ar rūšiuodami turimus daiktus užtiksite tinkamų dėžių, atidėkite jas į šalį, kad galėtumėte panaudoti pradėję dėlioti daiktus. Įsitikinkite, kad įvedę namuose tvarką išmetėte visas likusias dėželes. Niekada nesilaikykite jų įsikibę, manydami, kad vieną dieną jas dar panaudosite.

Nepatariu naudoti apskritų, širdies formos ar netaisyklingų formų dėžių ir skirtukų, nes jie dažniausiai užima per daug vietos. Žinoma, jei kokia nors dėžė paėmus į rankas kelia jums džiaugsmą, tuomet – kitas reikalas. Būtų gaila išmesti ją arba turėti tuščiai, todėl pasikliaukite savo nuojauta ir panaudokite ją daiktams sudėti. Pavyzdžiui, į tokias dėžutes galite stalčiuje sukrauti plaukų aksesuarus, medvilninių siūlų rites ar siuvimo reikmenis. Patys sugalvokite ir kūrybiškai panaudokite turimas dėžes, pritaikydami joms daiktus, kuriems ieškote vietos. Geriausias metodas – eksperimentuoti ir mėgautis procesu.

Panaudoję tai, ką jau turi namuose, mano klientai visada suvokia, kad turėjo viską, ko reikia jų daiktams sudėti. Jiems nereikia eiti pirkti kitų daiktų laikymo reikmenų. Be abejonės, yra sukurta galybė puikaus dizaino prekių. Bet dabar svarbiausia kuo greičiau pabaigti tvarkyti namus. Užuot pirkę tai, ko, dabar atrodo, reikia, palūkėkite, kol įveiksite visus tvarkymosi žingsnius,

o tada jau skirkite laiko jums patinkančių daiktų laikymo reikmenų paieškai.

Geriausia vieta laikyti rankines – kita rankinė

Rankinės, pirkinių maišai ir kiti krepšiai, kol jų nenaudojame, būna tušti. Besidarbuodama vieną dieną suvokiau, kad taip be reikalo užimama daug erdvės, juo labiau kad dažnai rankinėms laikyti tenka garbingiausia vieta. Jos užima daugiau vietos ne tik todėl, kad negali jų sulankstyti, bet ir todėl, kad dažnai būna prigrūstos formą palaikančio vyniojamojo popieriaus. Japonijoje namuose turime itin mažai erdvės daiktams laikyti, todėl tai atrodo neatleistina erdvę eikvojanti prabanga. O tai, kad vyniojamasis popierius kaipmat supleišėja, tarsi dar vienas žiupsnis druskos ant atviros žaizdos.

Užsibrėžusi rasti sprendimą, leidausi eksperimentuoti. Pirmiausia nutariau atsikratyti vyniojamojo popieriaus. Juk mano požiūriu svarbu atsikratyti daiktų, kurie neteikia džiaugsmo. Todėl pamėginau į rankines sukimšti smulkius nesezoninius aksesuarus. Vasarą naudojau šalikus ir pirštines, o žiemą – maudymosi kostiumėlius. Rankinės ne tik išlaikė formą, bet ir tapo vieta daiktams laikyti. Džiūgavau atradusi, kaip vienu šūviu nušauti du zuikius. Bet po metų atsisakiau šios minties. Nors tai atrodė puikus sumanymas, iš tiesų tekdavo pasikamuoti, kai, užsimaniusi pasiimti kurią

nors rankinę, kaskart turėdavau iš jos ištraukti krūvą daiktų. Iškrauti jie mėtydavosi spintoje.

Žinoma, negalėjau pasiduoti. Leidausi į kokio nors neyrančio užpildo paieškas. Kita kilusi mintis – pirmiausia smulkius daiktus sudėti į ploną medžiaginį maišelį, o tada su šiuo – į rankinę. Buvo nesunku išimti, o spintoje gulintis medžiaginis maišelis atrodė netgi gražiai. Džiaugiausi nauju triuškinančiu atradimu. Bet ir jis turėjo slaptą trūkumą. Negalėdama matyti maiše sukrautų kito sezono aksesuarų, sezonui atėjus visiškai pamiršau ištuštinti tuos du maišelius. Kai pagaliau po metų aptikau, jie visi atrodė apverktinai. Tai mane privertė stabtelėti ir susimąstyti. Nors laikausi požiūrio, kad ne sezono drabužius ir kitus priedus reikia laikyti matomoje vietoje, kvailai vyliausi, kad atsiminsiu ištraukti tuos, kurių nesimatė.

Ištuštinau medžiaginius maišelius ir išlaisvinau juose buvusius daiktus, bet be jų rankinės atrodė suglebusios. Reikėjo ko nors, kas palaikytų jų formą, bet niekaip nenorėjau į jas sudėti ne sezono drabužių, kuriuos taip bematant užmirščiau. Nežinodama, ko griebtis, nutariau laikinai rankines sudėti viena į kitą. Paaiškėjo, kad tai tobulas sprendimas. Viena į kitą sudėtos rankinės užėmė perpus mažiau vietos, o žinoti, kas kurios viduje įdėta galėjau palikdama kyšoti rankinių dirželius ir rankenas.

Svarbiausia to paties pobūdžio rankines laikyti kartu. Galite jas surūšiuoti pagal medžiagas, pavyzdžiui, tvirtos odos ir tankaus audinio rankinės, arba pagal paskirtį: delninės ypatingoms progoms, tarkime, ves-

tuvėms ir laidotuvėms. Jei rankines surūšiuosite pagal medžiagą ir (arba) paskirtį, vienos prireikus jums reikės ištraukti tik vieną rinkinį. Tai daug paprasčiau. Vis dėlto turėkite galvoje, kad į vieną rankinę nederėtų prigrūsti per daug mažesnių rankinių. Mano auksinė taisyklė – vienoje rankinėje laikyti ne daugiau nei dvi mažesnes ir gerai jas įsidėmėti, kad nepamirštume, kas viduje. Medžiaginius maišelius, kuriuos galima puikiai sulankstyti, patariu laikyti visus sudėtus į vieną medžiaginį maišelį.

Apibendrinkime – geriausias būdas laikyti delninukes, rankines ir kitokius krepšius yra surūšiuoti juos pagal medžiagą, dydį bei naudojimo dažnumą ir laikyti sudėtus vienus į kitus, lyg dėžučių rinkinį. Visi diržai ir rankenos turėtų kyšoti ir matytis. Jeigu rankinę įsigijote maišelyje, galite tą rinkinį įdėti į šį maišelį. Išrikiuokite šiuos rinkinius savo indaujoje arba spintoje gerai matomoje vietoje. Dėti rankines viena į kitą, ieškoti geriausių derinių yra smagus užsiėmimas, tarsi dėliotumėte dėlionę. Aptikę viena kitą atitinkančių rankinių porą, kai viena rankinė taip gerai telpa kitoje, kad viena kitą palaiko, jausitės taip, tarsi stebėtumėte likimo suvestą porą.

Kasdien iškraustykite savo rankinę

Yra daiktų, kurių jums reikia kasdien, pavyzdžiui, piniginės, autobuso ar traukinio mėnesinio bilieto ir darbo

kalendoriaus. Daug kas nemato reikalo grįžę namo išimti šiuos daiktus, nes kitą dieną ir vėl jų prireiks. Bet tai klaida. Rankinės arba delninukės paskirtis – laikyti jūsų daiktus, kol nesate namuose. Į savo rankinę sukraunate daiktus, kurių gali prisireikti, tai yra dokumentus, mobilųjį telefoną ir piniginę. Jūsų rankinė tampo šią naštą nesiskųsdama, net jei ją prikemšate tiek, kad, regis, tuoj sprogs. Padėjus ant žemės, jos dugnas braižosi į grindis, bet ji nepratarìa nė vieno užgaulaus žodžio, tik uoliai stengiasi jums įtikti. Kokia stropi darbininkė! Būtų žiauru net namuose neleisti jai atsipūsti. Visą laiką būti prikrautai daiktų, net ir tuo metu, kai esi nenaudojama, turėtų priminti jausmą, kai eini miegoti pilnu skrandžiu. Jeigu ir toliau taip elgsitės su savo rankinėmis, jos netrukus atrodys pavargusios ir sudėvėtos.

Be to, jei neturite įpročio iškrauti rankinės, didelė tikimybė, kad nusprendę pasirinkti kitą rankinę ką nors paliksite ankstesniojoje, o po kurio laiko apskritai pamiršite, kas kurioje rankinėje yra. Nebegalėdami rasti rašiklio ar lūpų kremo vėl turėsite juos pirkti. Tvarkant kambarius mano klienčių rankinėse dažniausiai aptinkami daiktai yra popierinės servetėlės, monetos, suglamžyti kasos čekiai ir į popierėlį suvyniota iškramtyta kramtomoji guma. Be to, iškyla pavojus, kad tarp šių daiktų gali pasimesti ir vertingi daiktai, pavyzdžiui, aksesuarai, atmintinės ar dokumentai.

Taigi kasdien ištuštinkite savo rankinę. Tai nėra toks didelis vargas, kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio. Tiesiog rankinėje nešiojamiems daiktams turite numatyti

jų vietas. Suraskite dėžutę ir į ją vertikaliai sustatykite traukinio mėnesinį bilietą, įmonės darbuotojo kortelę ir kitus vertingus daiktus. Tada šią dėžutę įdėkite į komodą arba į indaują. Tiks bet kokia dėžė, bet jei nerandate tinkamo dydžio, puikiai išsiversite su batų dėže. Arba tiesiog paskirkite vietą viename stalčiaus kampe, išvis nenaudodami jokios dėžės. Išvaizda – svarbu, todėl, jei naudojate dėžę, nepatingėkite paieškoti tokios, kuri jums tikrai patiktų. Viena geriausių vietų laikyti šią dėžę – ant komodos, kurioje sudėti jūsų daiktai. Bus dar patogiau, jei ją laikysite netoli savo rankinės.

Jei kartais neįstengiate ištuštinti savo rankinės, nieko baisaus. Kartais namo grįžtu vėlai naktį ir nesivarginu iškraustyti rankinės, nes ketinu ją naudoti darbe nuo pat ankstyvo ryto. Kalbant tik tarp mūsų, kol rašiau šią knygą, pasitaikė tokių dienų, kad grįžusi namo užmigdavau ant grindų net nepersirengusi. Svarbiausia sukurti aplinką, kurioje jūsų rankinė galėtų pailsėti. Tam tereikia paskirti vietą, kur išdėliosite visus dažniausiai rankinėje nešiojamus daiktus.

Ant grindų gulinčių daiktų vieta – indaujoje

Jeigu namuose turite sieninių spintų ar indaujų, didumą daiktų galite sudėti į jas. Japoniškos indaujos idealiai tinka daiktams laikyti. Jos yra gilios ir plačios, jų erdvę į viršutinę ir apatinę dalis perskiria stora ir itin

tvirta lentyna, o viršuje esanti spintelė pritaisyta prie sienos. Bet daugelis japonų nežino, kaip išnaudoti šią erdvę. Turintys tokią indaują, pasistenkite ją išnaudoti. Kad ir kaip įnirtingai stengtumėtės išrasti įmantrius visas daiktų laikymo bėdas įveikiančius sprendimus, galutiniu rezultatu dažniausiai bus ne taip patogu naudotis, kaip tuo, ką jau turite.

Pagrindinės veiksmingo indaujos panaudojimo taisyklės yra šios. Pirmiausia, visiems daiktams taikytina taisyklė: praėjusio sezono daiktai turi būti laikomi sunkiausiai pasiekiamose vietose. Tarp šių daiktų patenka kalėdiniai papuošimai, slidinėjimo, alpinizmo ir kitų sezoninių sporto šakų apranga ir reikmenys. Taip pat tai puiki vieta laikyti didelius, į knygų lentyną netelpančius brangius daiktus, pavyzdžiui, vestuvių nuotraukų albumą ar kitokius nuotraukų albumus. Bet nedėkite jų į kartonines dėžes. Verčiau sustatykite ant indaujos atbrailos lyg rikiuodami knygas lentynoje. Antraip mažai tikėtina, kad dar kada nors juos atsiversite.

Į indaują taip pat sudėkite kasdienius drabužius. Jei juos laikote permatomose plastikinėse dėžėse, primygtinai patariu rinktis komodėles su stalčiais, o ne paprastas dėžes su dangčiais. Dėvimus drabužius sukrovę į dėžę, turime įdėti pastangų, kad juos ištrauktume, todėl dažnai žmonės tiesiog nesivargina jų išimti, net ir atėjus sezonui. Ir taip, žinoma, drabužius sulankstykite ir stalčiuje sustatykite ant šono.

Patalynę geriausia laikyti indaujos viršutinėje lentynoje, kur ją mažiau pasiekia drėgmė ir dulkės. Apatinę

lentyną galite skirti tuo metų laiku nenaudojamiems elektros prietaisams sudėti, pavyzdžiui, ventiliatoriams ar šildytuvams. Geriausiai japonišką indaują išnaudosite, jei ją įsivaizduosite kaip mažutį kambariuką ir joje sudėsite daiktus į plastikines komodėles ir daiktų laikymo dėžes. Viena mano klientė indaujoje buvo sukrovusi palaidus drabužius. Atidarius dureles, vaizdas priminė šiukšlyną, drabužiai voliojosi persipynę vienas su kitu.

Daug patogiau indaujoje panaudoti visas turimas daiktų laikymo dėžes. Į indaują dažniausiai įdedu metalines lentynas, knygų lentynas ar faneros spinteles ir lentynėles, kurios taip pat praverčia knygoms sudėti. Daug vietos užimančius stambius daiktus, pavyzdžiui, lagaminus, golfo lazdas, elektrinius prietaisus ir gitaras, taip pat sukraunu į indaują. Esu tikra, kad daugelis mano klientų netikėjo, jog visus šiuos daiktus įmanoma sutalpinti į indaują, bet vadovaujantis KonMari metodu, kruopščiai surūšiavus ir atrinkus daiktus, tai visai paprasta.

Atlaisvinkite vonios ir virtuvės kriaukles

Kiek šampūno ir plaukų kondicionieriaus buteliukų stoviniuoja jūsų vonioje? Namiškiai kartais naudoja skirtingas priemones, o ir jūs patys galite turėti kelių rūšių priemonių, kurias pasirenkate pagal nuotaiką arba naudojate kartą per savaitę. Didelis vargas visas jas kiloti valant vonią. Duše ant grindų ar ant vonios krašto

laikomi buteliukai tampa glitūs. Kai kurie žmonės, kad to išvengtų, juos sudeda į metalinį krepšelį, bet, remiantis mano patirtimi, iš to galite laukti tik dar daugiau bėdos.

Kartą nusipirkau gana didelį metalinį krepšelį, kuriame tilptų visi mano šeimos muilai, šampūnai ir net veido kremai. Mano susižavėjimas šiuo daiktu ilgai netruko. Pirmiausia, kaskart nusimaudžiusi jį nusausindavau. Bet veikiai kiekvieno strypelio nušluostymas tapo nemalonia prievole, todėl darydavau tai tik kas trečią dieną, kiek vėliau – kas penktą, paskui – dar rečiau, kol galiausiai visiškai pamiršau juo rūpintis. Vieną dieną pastebėjau, kad šampūno buteliuko dugnas tapo rausvas ir glitus. Pasirausus krepšelyje pamačiau, kad jis buvo toks apgleivėjęs, kad vien pažiūrėti buvo koktu. Beveik puolusi į ašaras, švariai nušveičiau metalinį krepšelį, bet neilgai trukus jį išvis išmečiau. Tiesiog reikėjo įdėti per daug triūso, o kaskart jį išvydusi vonioje prisimindavau tą nelemtą glitų nutikimą. Turėjau iškart susivokti, kad vonia yra pati drėgniausia patalpa namuose, akivaizdžiai netinkama laikyti jokiems daiktams.

Nėra reikalo atvirai laikyti muilus ir šampūnus, kol jų nenaudojame. Be to, karštis ir drėgmė gali neigiamai atsiliepti jų kokybei. Todėl laikausi taisyklės – nieko nedėti ant vonios krašto ar duše. Viskas, ką naudojate maudydamiesi, turi išdžiūti, todėl verčiau perbraukti kelis daiktus savo maudymosi rankšluosčiu ir iškart sudėti juos į spintelę. Nors iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad tam reikia per daug pastangų, iš tiesų yra

priešingai. Daug greičiau ir paprasčiau išvalysite vonią ir dušą, jei jie nebus užgriozti įvairiomis priemonėmis, be to, taip nesikaups glitėsiai.

Tas pats taikytina ir virtuvės kriauklei. Ar kempinę ir indų ploviklį laikote prie pat kriauklės? Aš savuosius laikau po ja. Svarbiausia įsitikinti, kad kempinė sausa. Dažnai indų plovimo priemonėms sudėti žmonės naudoja prie sienos prilipinamą metalinį krepšelį. Jeigu ir jūs jį naudojate, patariu tuoj pat nuimti. Priemonės niekada neišdžius, jei naudojantis kriaukle bus nuolat taškomos vandeniu, ir greitai įgis nemalonų kvapą. Kad to išvengtume, kempinę gerai išgręžkime ir pakabinkime džiūti. Galite prie rankšluosčių kabyklos pritaisyti kabliuką drabužiams, o jei kabyklos neturite, tiesiog naudotis spintelės durelių rankena. Aš patariu kempines išdžiaustyti lauke, pavyzdžiui, ant skalbinių virvės.

Terasoje džiovinu ne tik kempines, bet ir pjaustymo lenteles, koštuvus ir indus. Saulė puikiai dezinfekuoja, o kadangi man nereikia indų džiovyklos, mano virtuvė visada atrodo tvarkinga. Tiesą sakant, indų džiovyklos net neturiu. Visus indus sudedu į gilų dubenį arba į koštuvą ir pastatau džiūti terasoje. Ryte išplovusi indus tiesiog palieku juos lauke. Įvertinę orą ir savo būstą galbūt ir jūs nutarsite pasekti šiuo patarimu.

Kur laikote aliejų, druską, pipirus, sojos ir kitus padažus? Daug kas juos laiko šalia viryklės, nes patogumo dėlei nori turėti juos po ranka. Jei taip darote ir jūs, labai tikiuosi, kad tučtuojau juos iš ten išgelbėsite. Pirma, stalviršis skirtas maistui gaminti, o ne daiktams laikyti.

Ant arti viryklės esančio paviršiaus nuolat tyška gaminamas maistas ir aliejus. Todėl čia laikomi padažai dažniausiai susiriebaluoja ir tampa lipnūs. Be to, šioje vietoje išrikiuoti buteliukai trukdo išvalyti virtuvę, todėl paviršius šalia viryklės visą laiką lieka padengtas riebalų sluoksniu. Virtuvės lentynos ir spintelės yra sukurtos laikyti padažams ir prieskoniams, taigi padėkite juos į savo vietą. Dažnai šalia orkaitės būna įtaisytas siauras stalčius arba siaura spintelė, kuriuos taip pat galime išnaudoti.

Papuoškite indaują tuo, ką labiausiai mėgstate

Dažnai išgirstu: „Tik, prašau, neatidaryk šito!“ Mano klientai dažniausiai turi stalčių, dėžę ar spintelę, kurios nenori man parodyti. Visi turime tokių daiktų, apie kuriuos verčiau kiti žmonės nė nenutuoktų, tačiau jie mums yra ganėtinai svarbūs. Paprastai tai būna popžvaigždžių plakatai bei kiti gerbėjams skirti daikčiukai ir knygos apie laisvalaikio pomėgius. Plakatai paprastai būna susukti ir nukišti į indaujos gilumą, o kompaktiniai diskai sukišti į dėžes. Tai tikrai apmaudu. Bent jau jūsų kambarys galėtų būti ta vieta, kur galite užsiimti ir mėgautis širdžiai mielais pomėgiais. Taigi jei jums kas nors patinka, neslėpkite to. Jeigu norite kuo nors mėgautis, bet nenorite, kad jūsų draugai apie tai sužinotų, žinau vieną išeitį. Erdvę, kurioje laikote daiktus, pavers-

kite savo asmenine, jums džiaugsmą teikiančia erdve. Panaudokite turimas grožybes papuošti giliai už drabužių spintos esančią sienelę arba vidinę spintos durų pusę.

Drabužių spintą galite išpuošti kuo tinkami, ar tai būtų kas nors itin asmeniško, ar visiškai priešingai. Plakatais, nuotraukomis, ornamentais, kuo tik jums patinka. Nėra jokių taisyklių, kaip pagražinti turimas daiktų laikymo erdves. Niekas dėl to nieko nesakys, nes niekas nematys. Jūsų spintos ir indaujos yra jūsų asmeninis rojus, kuriame galite nevaržomi atskleisti savo asmenybę.

Nedelsdami išpakuokite naujus drabužius ir nuimkite etiketes

Vienas iš daugelio mane gluminančių dalykų, kuriuos pastebiu padėdama klientams susitvarkyti, yra iš parduotuvės parsineštų, bet vis dar neišpakuotų daiktų gausa. Pakuotėse laikomą maistą ir higienos reikmenis galiu suprasti, bet kodėl žmonės į stalčius sukrauna drabužius, pavyzdžiui, kojines ir apatinius, prieš tai neišėmę jų iš maišelių ir pakuočių? Juk taip jie užima daugiau vietos ir daug labiau tikėtina, kad apie juos užmiršite.

Mano tėvui patiko kaupti kojinių atsargas. Kiekvieną kartą įžengęs į prekybos centrą, jis nusipirkdavo prie kostiumo derančias pilkas arba juodas kojines ir neišėmęs iš pakuočių kraudavo jas į stalčių. Pilki megztiniai buvo kita jo silpnybė. Visada norėdavo turėti bent

keletą atsarginių, todėl dažnai jų aptikdavau indaujos gilumoje, vis dar suvyniotų iš parduotuvės parsineštame plastikiniame maišelyje. Būdavo gaila žiūrėti į šiuos drabužius. Iš pradžių maniau, kad šis įprotis būdingas tik mano tėvui, bet, pradėjusi lankytis klientų namuose, supratau, kad tokių kaip jis, yra daug. Paprastai prikaupiamos dažnai dėvimų drabužių atsargos. Dažniausiai tai kojinės, apatiniai drabužiai ir pėdkelnės. Visus šiuos klientus vienija vienas dalykas – jie turi daugiau atsargų, nei reikia. Apstulbau sužinojusi, kad dar neišpakavę anksčiau įsigytų drabužių, žmonės ir toliau perka naujus. Galbūt būtent tai, kad drabužiai tebeguli pakuotėse, trukdo žmonėms įsisąmoninti, kad juos turi. Rekordinis vienos klientės namuose aptiktas pėdkelnių skaičius buvo 82 poros. Neištrauktos iš pakuočių jos užėmė visą plastikinę dėžę.

Be abejo, ką nors nusipirkus lengviausia nė neišpakavus įmesti į stalčių. O prieš pirmą kartą apsivelkant galbūt malonu atplėšti pakuotę. Bet vienintelis skirtumas tarp jūsų stalčiuje laikomų neišpakuotų daiktų ir tų, kurie tebeguli parduotuvėje, yra jų buvimo vieta. Žmonės dažnai tiki, kad pigiau yra nusipirkti vienu ypu daug daiktų per išpardavimą. Bet aš manau, yra atvirkščiai. Jei suskaičiuotumėte, kiek atsieina daiktų sandėliavimas, yra taupiau daiktus laikyti parduotuvėje, o ne namuose. Maža to, jei jūs įsigysite ir naudosite daiktus tada, kai jums jų reikės, jie bus naujesni ir geresnės būklės. Todėl meldžiu jus susilaikyti nuo atsargų kaupimo. Verčiau pirkite tik tai, ko jums reikia, iškart išimkite iš

pakuotės ir padėkite į vietą. Jei jau turite sukaupę didelės kokio nors drabužio atsargas, bent jau išimkite juos iš pakuočių. Laikymas pakuotėse atneša daugiau žalos nei naudos.

Dažniausiai pakuotėse gulėti paliekamos pėdkelnės. Išpakavę nepamirškite ištraukti ir formą palaikantį kartono lakštą. Namuose jums jo visai nereikia. Išimtos iš pakuotės ir sulankstytos pėdkelnės užims 25 procentais mažiau vietos. Be to, taip lengviau jas paimti ir labiau tikėtina, kad jas apsimausite. Mano įsitikinimu, savu daiktą galite laikyti tik išėmę jį iš pakuotės.

Drabužių su etiketėmis padėtis panaši į neišpakuotų drabužių. Savo klienčių namuose nuolat randu sijonų ar megztukų, ant kurių kybo etiketė su kaina ar gamintojo prekės ženklu. Dažniausiai klientė būna net pamiršusi, kad tas drabužis egzistuoja, ir nustemba jį išvydusi, nors jis visą laiką kabojo ant drabužių kabyklos pačioje matomiausioje vietoje. Ilgą laiką svarsčiau, kodėl šie drabužiai tampa nematomi. Pasiryžusi rasti atsakymą, apsilankiau dideliuose prekybos centruose ir apžiūrėjau drabužių skyrius.

Kurį laiką patyrinėjusi, supratau, kad yra akivaizdus skirtumas tarp drabužių, kabančių kieno nors spintoje, ir tų, kurie kabo parduotuvėje. Pastarųjų aura visai kitokia nei mūsų kasdien darbe vilkimų drabužių. Parduotuvėje kabantys drabužiai spindi naujumu, kaip ir drabužiai su nenukirptomis etiketėmis. Bent man taip atrodo. Parduotuvėje drabužiai yra prekės, o namuose – jūsų nuosavybė. Drabužiai su kybančia etikete dar

netapo savi ir todėl jie tarsi svetimi. Jie sunkiau pastebimi, nes juos užgožia mūsų prijaukintų drabužių aura. Todėl savaime suprantama, kad naršydami savo spintoje galime tokių drabužių nepastebėti ir net visai apie juos pamiršti.

Kartais žmonės bijo, kad nukirpus etiketę drabužiai praras savo vertę, jei kada sugalvotų juos perparduoti, bet taip tik prieštaraujame patys sau. Nutarę įsigyti drabužių, išsirinkite tokius, kuriuos norėtumėte priimti į savo namus ir jais rūpintis. Nusipirkę iškart nukirpkite etiketes. Kad drabužis iš parduotuvės prekės pavirstų jūsų nuosavybe, turite atlikti „virkštelės", jungiančios jį su parduotuve, nukirpimo ritualą.

Nenuvertinkite rašytinės informacijos skleidžiamo „triukšmo"

Pažengę mano mokiniai, sėkmingai išsprendę daiktų pertekliaus ir jų laikymo problemas, paprastai pageidauja dar patogiau sutvarkyti savo būstą. Kai kurių klientų namai iš pirmo žvilgsnio regisi tokie tvarkingi, kad neatrodo, jog jiems reikėtų mano pagalbos.

Viena iš tokių klienčių buvo į ketvirtą dešimtį įkopusi moteris. Ji gyveno su savo vyru ir šešerių metų dukra. Ši moteris be jokių skrupulų išmetė nereikalingus daiktus ir per pirmą pamoką atsikratė 200 knygų ir 32 maišų su daiktais. Ji buvo namų šeimininkė ir rūpinosi tvarka namuose, taip pat du kartus per mėnesį

kitas mamas su vaikais kviesdavo užsukti pasivaišinti arbata ir reguliariai namuose rengė puokščių kūrimo meno pamokas. Pas ją nuolat lankydavosi žmonės, todėl tam, kad užklupus netikėtiems svečiams netektų patirti gėdos, ji stengėsi namus išlaikyti visą laiką tvarkingus. Ji gyveno bute su dviem miegamaisiais ir svetaine, sujungta su virtuve, o visi šeimininkų daiktai puikiai tilpo sieninėse spintose ir dviejose žmogaus ūgio aukščio metalinėse lentynose. Natūralaus medžio grindys visą laiką būdavo tuščios ir kruopščiai išplautos. Jos draugės stebėjosi, ar įmanoma tapti dar tvarkingesnei, bet ji vis tiek buvo nepatenkinta tuo, kaip yra.

„Mes neturime daug daiktų, bet aš kažkodėl nesijaučiu patenkinta. Neapleidžia jausmas, kad turiu žengti dar vieną žingsnį."

Apsilankiusi jos namuose, radau juos tvarkingus, bet kaip ji ir sakė, kažkas buvo ne taip. Tokiais atvejais pirmiausia atidarau visų daiktų laikymo erdvių duris. Atvėrusi pagrindinę spintą pamačiau, ko tikėjausi. Ant plastikinės komodėlės daiktams laikyti puikavosi užlipinti užrašai „Geriausi sprendimai jūsų daiktams laikyti!", ant namų kvėpiklių pakuočių buvo suraityta „Atšviežins orą akimirksniu!", o kartoninės dėžės skelbė „Ijo žemės apelsinai". Kur pažiūrėdavau, mane puolė žodžiai, žodžiai ir dar daugiau žodžių. Tai ir buvo tas „paskutinis žingsnis", kurį turėjo žengti mano klientė. Vos pravėrus spintelę siūbtelintis informacijos pliūpsnis sukelia įspūdį, kad kambaryje per daug „triukšmo". Ypač užrašai gimtąja kalba tuoj pat patraukia jūsų žvilgsnį

ir įjungia smegenis apdoroti šią informaciją. Taip jūsų mintys nejučia ima dūgzti.

Taigi, kai ši klientė norėdavo išsirinkti, ką apsivilkti, ją tučtuojau užpuldavo tokios žinutės kaip „Ijo žemės apelsinai" ir „Atšviežins orą akimirksniu!", tarsi kas nors nuolat bambėtų jums į ausį. Maža to, užvėrus spintos duris informacijos srautas nenutrūksta. Išsprūdę žodžiai toliau sklando ore. Iš savo patirties galiu pasakyti, jei iš pirmo žvilgsnio puikiai sutvarkyta daiktų laikymo erdvė visgi jums regisi pernelyg „triukšminga", taip yra veikiausiai dėl to, kad ji skęsta informacijos pertekliuje. Kuo tvarkingesni namai ir kuo erdviau išdėstyti baldai, tuo labiau slegia tokia perteklinė informacija. Taigi pirmiausia nuklijuokite lipdukus nuo daiktų laikymo erdvių. Tai neatidėliotinai svarbu, kaip ir nukirpti etiketes nuo naujų drabužių, kad juos priimtume tarp savo turimų daiktų. Nuplėškite visus informacinius lipdukus, kurių nenorite matyti, pavyzdžiui, nuo kvėpiklių ir valiklių pakuočių. Erdvės, kurių atvirai nesimato, vis tiek yra jūsų gyvenamojo būsto dalis. Atsikratydami perteklinės vaizdinės informacijos, kuri jums neteikia džiaugsmo, sukursite daug ramesnę ir malonesnę aplinką. Pokytis, kurio sulauksite, toks stulbinamas, kad būtų gaila neišbandyti.

Išreikškite dėkingumą savo daiktams

Viena iš mano klientams užduodamų namų darbų užduočių yra išreikšti dėkingumą savo daiktams. Pavyz-

džiui, grįžus namo ir kabinant drabužius raginu juos sakyti: „Ačiū, kad šildei mane visą dieną.“ Arba nusiimant aksesuarus patariu pasakyti: „Ačiū, kad mane puošei“, o į spintą dedant rankinę ištarti: „Tai tau ačiū, kad šiandien tiek daug nudirbau.“ Išreikškite savo dėkingumą kiekvienam, jums tą dieną pasitarnavusiam, daiktui. Jei per sudėtinga tą daryti kasdien, bent padėkokite jiems, kai tik randate progą.

Su savo daiktais kaip su gyvais pradėjau elgtis, kai dar mokiausi gimnazijoje. Turėjau savo nuosavą mobilųjį telefoną. Tuo metu ekranai buvo vienspalviai, taigi džiaugiausi, kad jis toks nedidelis ir šviesiai melsvos spalvos. Nebuvau itin į jį įnikusi, bet man jis taip patiko, kad sulaužiau mokyklos taisykles ir kasdien jį įsinešdavau paslėpusi kišenėje po uniforma. Retkarčiais ištraukdavau pasigėrėti ir pati sau šypteldavau. Technologijos tobulėjo ir visi vienas po kito įsigijo spalvotų ekranų telefonus. Laikiausi įsikibusi pasenusio modelio kiek tik galėjau, bet galiausiai jis taip susibraižė ir nusidėvėjo, kad teko pakeisti nauju. Įsigijus naują telefoną šovė mintis parašyti žinutę senajam. Pirmą kartą keičiau telefoną, todėl buvo apėmęs šioks toks jaudulys. Kiek pamąsčiusi, parašiau paprastą žinutę „Ačiū už viską“ ir pridėjau širdelės simbolį. Tada paspaudžiau „siųsti“. Senasis telefonas tučtuojau supypsėjo. Patikrinau jo gautas žinutes. Žinoma, ten pamačiau ką tik išsiųstą savo žinutę. „Puiku. Mano žinutė tave pasiekė. Norėjau padėkoti tau iš visos širdies už viską, ką nuveikei“, – pasakiau savo senajam telefonui. Tada spragtelėdama uždariau.

Po kelių minučių vėl atlenkiau senąjį telefoną ir nustebau pamačiusi, kad jo ekranas neįsižiebė. Nors spaudinėjau mygtukus, ekrane nebuvo jokio gyvybės ženklo. Niekada per visą naudojimo laiką nesugedęs telefonas, gavęs mano žinutę, numirė. Nebepavyko jo prikelti, tarsi būtų supratęs, kad jo darbas baigtas, ir savo noru pasitraukęs iš pareigų. Žinau, kad yra žmonių, kuriems sunku patikėti, kad daiktai gali atsiliepti į žmogaus jausmus. Iš tiesų tai galėjo būti ir paprasčiausias sutapimas.

Vis dėlto neretai tenka išgirsti apie sportininkus, kurie su meile rūpinasi savo sportine įranga, elgdamiesi su ja taip, tarsi ji būtų šventa. Manau, kad jie nujaučia, kokią galią tie daiktai turi. Jei su visais kasdien naudojamais daiktais – ar tai būtų kompiuteris, rankinė ar rašikliai ir pieštukai – elgtumėmės kaip sportininkai su sportine įranga, veikiai aplink save sutelktume ištikimą mus palaikančių pagalbininkų būrį. Nuosavybės ryšiai yra natūrali mūsų kasdienio gyvenimo dalis, o ne tik dalyvaujančiųjų svarbiose rungtynėse privilegija.

Net jei to neįsisąmoniname, mūsų daiktai atlikdami savo vaidmenis sunkiai dėl mūsų pluša tam, kad palengvintų mūsų gyvenimą. Visai kaip mes, kai sugrįžtame namo ir atsipalaiduojame po dienos darbų, mūsų daiktai irgi su palengvėjimu atsikvepia, kai grįžta į savo vietą. Ar kada nors susimąstėte, ką reikštų neturėti nuolatinių namų? Mūsų gyvenimas būtų labai nesaugus. Būtent dėl to, kad turime namus, į kuriuos sugrįžtame, galime eiti į darbą, apsipirkti arba susitikti su draugais. Tas pats taikytina ir mūsų daiktams. Jiems irgi svarbu būti už-

tikrintiems, kad yra vieta, į kurią jie gali sugrįžti. Skirtumas matyti akivaizdžiai. Daiktai, turintys savo vietą, į kurią kasdien sugrįžta pailsėti, atrodo gyvybingesni.

Pagarbiai su savo drabužiais elgtis išmokę klientai man visada sako: „Daug ilgiau nešioju drabužius. Mano megztiniai taip greit nesusivelia ir taip dažnai jų kuo nors neapipilu." Taigi rūpintis savo daiktais yra geriausias būdas paskatinti juos jums, jų savininkui, padėti. Jei gerai elgsitės su savo daiktais, jie jums atsakys tuo pačiu. Dėl šios priežasties stengiuosi nepraleisti progos savęs paklausti, ar ta vieta, kurią skyriau kuriam nors daiktui, leis jam jaustis laimingam. Juk daiktų išdėliojimas galų gale yra šventa pareiga parinkti turimiems daiktams jų namus.

PENKTAS SKYRIUS

Tvarkymosi stebuklas visiškai pakeis jūsų gyvenimą

Įveskite namuose tvarką ir atraskite, ką iš tiesų norite veikti gyvenime

Japonijoje klasės seniūnu paprąstai tampa toks mokinys, kuris yra mėgstamas kitų, turi lyderiui būdingų savybių ir nebijo išsiskirti iš kitų. Visus, kurie pasižymi tokiomis savybėmis, vadiname klasės seniūno tipo žmonėmis. Aš esu labiau tvarkytojo tipo žmogus, tai yra ekscentriška asmenybė, kuri ramiai ir netrukdydama kitiems pluša klasės kamputyje tvarkydama lentynas. Tai tikra tiesa, gana rimtai tą sakau.

Pirma pradinėje mokykloje man patikėta vieša užduotis buvo „tvarkymas“. Puikiai atsimenu tą dieną. Visi rungtyniavo dėl tokių darbų kaip mokyklos gyvūnėlių šėrimas arba gėlių laistymas, bet mokytojai paklausus „Kas norėtų būti atsakingas už klasės sutvarkymą ir išvalymą?“, niekas, išskyrus mane, nepakėlė rankos. O aš ją pakėliau su didžiuliu užsidegimu. Žvelgdama atgal suprantu, kad mano potraukis tvarkytis mane veikė jau nuo ankstyvų dienų. Iš ankstesnių knygos skyrių jau žinote, kaip aš leidau dienas mokykloje, su džiaugsmu ir ryžtingai tvarkydama klasę, spinteles ir knygų lentynas.

Kai papasakoju savo istoriją, žmonės dažnai sako: „Tau labai pasisekė, kad tokiame ankstyvame amžiuje jau žinojai, kas tau patinka. Pavydžiu tau. Aš net neįsivaizduoju, ką labiausiai norėčiau veikti..." Bet, tiesą sakant, aš tik visai neseniai suvokiau, kaip man patinka tvarkyti. Nors beveik visą savo laiką leidau švarindama, mokydama savo klientus jų namuose ir skaitydama paskaitas, bet mano jaunystės svajonė buvo ištekėti. Tvarkymasis buvo tokia neatsiejama mano kasdienio gyvenimo dalis, kad tik pradėjusi savo verslą suvokiau, kad tai gali tapti mano profesija. Kai žmonės manęs klausdavo, ką man patinka daryti, ilgai svarstydavau, kol galiausiai iš bėdos pasakydavau „Skaityti knygas", tuo pat metu spėliodama „Ką gi iš tiesų man patinka veikti?" Buvau visiškai pamiršusi, kad pradinėje mokykloje mane paskyrė atsakingą už klasės tvarką. Praėjus penkiolikai metų, tvarkantis kambarį, mane staiga persmelkė prieš akis iškilęs prisiminimas. Mintyse išvydau, kaip mano mokytoja ant lentos užrašo mano vardą, ir savo pačios nuostabai suvokiau, kad šia sritimi domėjausi nuo mažų dienų.

Prisiminkite savo mokyklos laikus ir ką jums tuo metu patikdavo veikti. Galbūt buvote atsakingi už gyvūnėlių šėrimą, o gal mėgdavote piešti? Kad ir kokia tai buvo veikla, tikėtina, kad tai vienaip ar kitaip susiję su tuo, kuo užsiimate šiandien. Tikriausiai tai tapo neatsiejama nuo jūsų gyvenimo, net jei įgijo kitokią išraišką. Veiklų, kuriomis jums patinka užsiimti, esmė bėgant laikui išlieka ta pati. Namų sutvarkymas puikus būdas jas atrasti.

Viena mano klientė – buvusi mano artima mokyklos draugė. Nors iš pradžių baigusi studijas ji dirbo didelėje informacinių technologijų įmonėje, ką jai iš tiesų patinka daryti, vėliau atrado tvarkydamasi. Kai jau sutvarkėme jos namus, ji peržvelgė savo knygų lentyną, kurioje dabar puikavosi tik ją dominančios knygos, ir suvokė, kad visos jos buvo apie socialinę gerovę. Daugybė knygų, kurias pradėjusi dirbti buvo įsigijusi mokytis anglų kalbos ar tobulinti administracinių įgūdžių, iškeliavo, o knygos apie socialinę gerovę, kurias ji nusipirko dar mokydamasi mokykloje, liko. Žvelgdama į jas, ji prisiminė, kad prieš įsidarbindama informacinių technologijų įmonėje daug metų savanoriavo kaip auklė. Staiga ji suvokė, kad norėtų prisidėti prie visuomenės gerovės ir kurti tokią visuomenę, kurioje mamos galėtų dirbti, nesijaudindamos dėl savo vaikų. Pirmą kartą atradusi savo aistrą, po mano mokymų ji metus studijavo ir ruošėsi, tada išėjo iš darbo ir įkūrė įmonę, teikiančią vaikų priežiūros paslaugas. Dabar ji turi daug klientų, kurie pasitiki jos teikiamomis paslaugomis, o ji nepaliauja mėgautis kiekviena diena, ieškodama, kaip dar galėtų patobulinti savo verslą.

„Sutvarkiusi savo namus, atradau, ką iš tiesų norėčiau daryti." Dažnai tenka išgirsti klientus sakant šiuos žodžius. Daugumai tvarkymosi patirtis padeda su didesniu įkarščiu atsiduoti savo darbui. Kai kurie įkuria nuosavas įmones, kiti pakeičia darbovietes, bet dalis dar labiau susižavi savo profesija. Be to, su didesniu užsidegimu imasi savo pomėgių, labiau mėgaujasi savo

namais ir šeimos gyvenimu. Jie neišvengiamai suvokia, ką mėgsta, todėl kasdienis jų gyvenimas tampa daug įdomesnis.

Nors galime geriau save pažinti prisėdę ir panagrinėję savo savybes arba įsivardiję kitų žmonių nuomonę apie mus, mano įsitikinimu, būtent tvarkymas yra geriausias būdas. Juk mūsų turimi daiktai glaudžiai susiję su visais mūsų kada nors gyvenime priimtais sprendimais. Tvarkydami peržiūrime visus daiktus ir taip galime išsiaiškinti, kas iš tiesų mums patinka.

Stebuklingas tvarkymosi poveikis visiškai pakeičia mūsų gyvenimus

„Iki šiol maniau, kad svarbu daryti tai, kas kaip nors papildytų mano gyvenimą. Todėl nuolat plėčiau žinias, lankydama seminarus ir studijuodama. Bet jūsų mokymuose, kaip sutvarkyti savo gyvenamąją erdvę, pirmą kartą supratau, kad su kuo nors atsisveikinti savo gyvenime yra net svarbiau, nei papildyti gyvenimą kuo nors nauju."

Šią mintį išsakė viena trisdešimtmetė klientė, kuriai patiko mokytis ir kuri palaikė daug ryšių. Pabaigus mano mokymus, jos gyvenimas apsivertė. Sunkiausia jai buvo skirtis su savo milžiniška seminarų užrašų ir dalijamosios medžiagos kolekcija, bet kai galiausiai ryžosi ją išmesti, pasijuto tarsi nuo jos pečių būtų nusiritusi didžiulė našta. Atsikračiusi 500 knygų, kurias ketino kurią

dieną paskaityti, ji netruko suprasti, kad kasdien gauna vis naujos informacijos. O išmetus šūsnį vizitinių kortelių, jai pradėjo skambinti žmonės, su kuriais ji seniai norėjo susitikti, taigi dabar ji su jais susitiko be jokių pastangų. Nors anksčiau ji domėjosi dvasiniu tobulėjimu, pabaigusi mano mokymus patenkinta pasakė: „Tvarkymo poveikis didesnis nei fengšui, gydančių akmenų ir kitų dvasinio poveikio priemonių.“ Nuo to laiko ji visa galva pasinėrė į naują gyvenimą, išėjo iš ankstesnio darbo ir rado leidėją savo knygai.

Tvarkymas iš pagrindų pakeičia žmogaus gyvenimą. Tai taikytina visiems be išimties. Poveikis, kurį vadinu „tvarkymosi stebuklu“, yra neprilygstamas. Kartais paklausiu savo klientų, kaip po mokymų pasikeitė jų gyvenimas. Nors jau pripratau prie jų atsakymų, iš pradžių net aš pati suglumdavau juos išgirdusi. Visų, kurie kruopščiai ir nuodugniai susitvarkė vienu ypu, gyvenimai iš pagrindų pasikeitė.

Anksčiau minėta klientė visą gyvenimą buvo netvarkinga. Kai jos mama išvydo sutvarkytą dukros kambarį, taip tuo susižavėjo, kad ir pati užsirašė į mano mokymus. Nors ji tikėjo esanti tvarkinga, vos žvilgtelėjusi į dukros kambarį, įsitikino, kad vis dėlto nėra tokia tvarkinga. Jai taip patiko atsikratyti daiktais, kad be jokio gailesčio išmetė 250 dolerių jai atsiėjusius arbatos gėrimo ceremonijos įrankius ir su džiaugsmu laukė, kada atvažiuos šiukšlių surinkėjai.

„Anksčiau visai nepasitikėjau savimi. Vis galvodavau, kad turiu ką nors pakeisti, kad turiu tapti kitokia,

bet dabar suvokiau, kad gerai, kokia esu. Išmokusi aiškiai įvertinti daiktus, įgijau pasitikėjimo savimi.“ Kaip matote iš jos atsiliepimo, vienas iš stebuklingų tvarkymosi padarinių yra pasitikėjimas savo sprendimų priėmimo gebėjimais. Tvarkytis – tai paimti kiekvieną daiktą į rankas, paklausti savęs, ar jis kelia jums džiaugsmą, ir tuo remiantis nuspręsti, ar jį pasilikti, ar išmesti. Pakartoję šį veiksmą šimtus ir tūkstančius kartų, mes savaime įgyjame įgūdžių priimti sprendimus. Žmonės, kuriems trūksta ryžto priimti sprendimus, nepasitiki savimi. Man taip pat kažkada stigo pasitikėjimo savimi. Bet mane išgelbėjo tvarkymasis.

Tvarkymosi stebuklas: įgysite pasitikėjimo savimi

Priėjau prie išvados, kad mano aistra tvarkytis atsirado dėl noro pelnyti tėvų pripažinimą ir dėl kompleksų, susijusių su mano mama. Šeimoje būdama vidurinis vaikas, jau nuo trejų metukų nebegaudavau tiek daug tėvų dėmesio. Žinoma, tai nebuvo jų sąmoningas sprendimas, bet kai esi sumuštinio pertepimas tarp vyresniojo brolio ir mažiausiojo kūdikio, mažosios sesutės, neišvengiamai imi šitaip jaustis.

Namų ruoša ir tvarkymu susidomėjau maždaug penkerių. Manau, kad taip bandžiau nekelti per daug rūpesčio savo tėvams, akivaizdžiai užsiėmusiems mano brolio ir sesės priežiūra. Tokiame ankstyvame amžiuje suvo-

kiau ir tai, kad reikia stengtis nepriklausyti nuo kitų žmonių. Ir, žinoma, troškau, kad tėvai mane pastebėtų ir pagirtų.

Nuo pradinės mokyklos laikų pati nusistatydavau žadintuvą, kad pabusčiau anksčiau nei visi kiti. Man nepatiko priklausyti nuo kitų, vargiai kuo nors pasitikėdavau ir nemokėjau reikšti savo jausmų. Sprendžiant pagal tai, kad pertraukas leisdavau viena tvarkydama, galite nuspėti, jog nebuvau labai bendraujantis vaikas. Mėgdavau viena dūlinėti po mokyklą, o ir dabar man vis dar patinka būti vienai, vienai keliauti ir vienai eiti apsipirkti. Man tai įaugę į kraują.

Kadangi man sunkiai sekėsi užmegzti pasitikėjimu grįstus santykius su kitais žmonėmis, jaučiu stiprų prisirišimą prie daiktų. Manau, kad mano kambarys ir jame esantys daiktai tapo man tokie brangūs būtent dėl to, kad nejaukiai jaučiausi atskleisdama kitiems savo silpnybes arba tikruosius jausmus. Prieš savo daiktus ir kambarį neturėjau niekuo apsimesti ir nieko nuo jų slėpti. Ne tėvai ir ne draugai, o materialūs daiktai ir mano namai pirmieji išmokė mane reikšti besąlygišką meilę. Prisipažinsiu, iki šiol ne itin smarkiai savimi pasitikiu. Kartais vis dar susigūžiu dėl to, kokia esu niekam tikusi.

Bet mane supančia aplinka pasitikiu. Savo turimais daiktais, vilkimais drabužiais, namais, kuriuose gyvenu, ir mano gyvenime esančiais žmonėmis, taigi visa savo aplinka pasitikiu besąlygiškai, nors kitiems ji gali atrodyti ir neišskirtinė. Ir esu be galo dėkinga, kad mane supa patys mylimiausi žmonės ir daiktai, kurių

kiekvienas be išimties yra ypatingas, vertingas ir nepaprastai man brangus. Džiaugsmą keliantys daiktai ir žmonės yra mano atrama. Jie padeda man patikėti, kad viskas bus gerai. Noriu padėti tiems, kurie jaučiasi, kaip kadaise jaučiausi aš, kuriems stinga pasitikėjimo savimi, kuriems sunku atverti savo širdį, parodydama, kiek pagalbos jie gali sulaukti iš gyvenamosios aplinkos ir juos supančių daiktų. Būtent dėl šios priežasties leidžiu laiką lankydamasi kitų namuose ir mokydama juos tvarkytis.

Prisirišimas prie praeities arba nerimas dėl ateities

„Išmeskite viską, kas jums neteikia džiaugsmo." Jei bent kiek pabandėte taikyti šį metodą, jau supratote, kad nėra taip sunku atskirti, kas jums kelia džiaugsmą. Vos tik palietę, jau žinote atsakymą. Kur kas sunkiau nuspręsti išmesti kokį nors daiktą. Kad to išvengtume, prigalvojame visokiausių priežasčių, tarkime, „Ištisus metus nenaudojau šio puodo, bet, kas žino, gal dar kada nors jo prireiks..." arba „Šitą vėrinį padovanojo mano vaikinas, tuo metu man jis labai patiko..." Bet jei atidžiau pasigilintume į priežastis, kodėl nesugebame su kuo nors atsisveikinti, aptiktume tik dvi: prisirišimas prie praeities arba baimė dėl ateities.

Jei atrinkdami daiktus aptinkate tokį, kuris jums nekelia džiaugsmo, bet kurio tiesiog negalite prisiversti

išmesti, akimirką stabtelėkite ir užduokite sau klausimą: „Ar man sunku jį išmesti, nes esu prisirišusi prie praeities, ar dėl to, kad bijau ateities?“ Apsvarstykite visus tokius daiktus, užduodami šį klausimą. Po truputį taps aišku, kas jus sieja su šiais daiktais. Įžvelgsite vieną iš trijų: prisirišimą prie praeities, stabilumo ateityje troškimą arba šių dviejų derinį. Svarbu suvokti, kas iš tiesų jus sieja su daiktais, nes tai jūsų vertybių, kuriomis vadovaujatės gyvenime, išraiška. Klausimas, kokius daiktus norite pasilikti, iš tiesų yra klausimas, kaip jūs norite gyventi savo gyvenimą. Prisirišimas prie praeities ir baimė dėl ateities veikia ne tik tai, kaip atsirenkate daiktus, bet atskleidžia kriterijus, pagal kuriuos priimate sprendimus visose gyvenimo srityse, taip pat ir santykiuose su žmonėmis bei darbe.

Pavyzdžiui, kai smarkiai dėl ateities nerimaujanti moteris renkasi vyrą, tikėtina, kad neišsirinks tokio, kuris jai tiesiog patinka ir su kuriuo smagu būti. Veikiausiai ji išsirinks tokį, su kuriuo mezgami santykiai jai atrodys naudingi, arba sprendimą priims bijodama, kad jei šio vyro nepasirinks, galbūt gyvenime daugiau nieko nebesutiks. Darbo srityje labiau tikėtina, kad tokia moteris pasirinks darbą didelėje įmonėje, kadangi tai atveria platesnes galimybes rinktis ateityje, arba stengsis įgyti tokią profesiją, kuri leistų jaustis užtikrintai dėl ateities, nesvarbu, ar jai ši profesija patinka ir ar nori dirbti šį darbą. O stipriai prie praeities prisirišusiai asmenybei sunku leistis į naujus santykius, nes ji negali užmiršti savo vaikino, su kuriuo išsiskyrė prieš dvejus

metus. Ji taip pat nesiryžta išbandyti naujų metodų, net jei naudojami metodai nebeveikia, nes prie šių yra pernelyg pripratusi.

Jei daiktus išmesti sunku dėl vienos iš šių priežasčių, tai trukdo aiškiai pamatyti, ko mums reikia dabar, šią akimirką. Nesame tikri, kas mums patiktų ir ko ieškome. Taip prikaupiame vis daugiau nereikalingų daiktų, palaidodami save daiktų pertekliuje ir fiziškai, ir dvasiškai. Geriausias būdas išsiaiškinti, ko mums iš tiesų reikia, išmesti viską, ko nereikia. Tada jums nebereikės leistis į klajones po tolimus kraštus ir nebeteks išgyventi pirkimo priepuolių. Tereikia gerai apžiūrėti kiekvieną daiktą ir pašalinti tuos, kurių jums nereikia.

Atskirai susidurti su kiekvienu daiktu ir juos atrinkti gali būti gana skausminga patirtis. Tai priverčia mus drąsiai pažvelgti į savo netobulumus bei keistenybes ir į praeityje priimtus kvailus sprendimus. Kai tvarkydamasi susidurdavau su savo praeitimi, dažnai tekdavo rausti iš gėdos. Kvepiančių trintukų kolekcija iš pradinės mokyklos laikų, įvairūs daiktai su animacinių filmų atvaizdais, kuriuos rinkau mokydamasi vidurinėje mokykloje, gimnazijos metais įsigyti drabužiai, kuriais siekiau atrodyti kaip suaugusi, bet kurie man visai netiko, ir rankinės, kurias nusipirkau, nors man nereikėjo, tik todėl, kad patiko, kaip jos atrodė parduotuvėje. Daiktai, kuriuos turime, yra tikri. Jie egzistuoja čia ir dabar ir yra ne kas kita kaip tik mūsų pačių praeityje priimtų sprendimų rezultatas. Klaida nekreipti į juos dėmesio arba nežiūromis išmesti, tarsi bandytume išsi-

žadėti anuomet priimtų sprendimų. Todėl aš esu ir prieš besaikį daiktų kaupimą, ir prieš daiktų išmetimą gerai to neapsvarsčius. Tik kiekvieną daiktą atskirai apžiūrėję ir išgyvenę jų keliamus jausmus, galime įvertinti savo santykį su jais.

Galime pasirinkti vieną iš trijų būdų, kaip elgtis su savo daiktais. Stoti akistaton dabar, atidėti tai vėlesniam metui arba vengti ligi pat savo mirties. Tai jūsų pasirinkimas. Bet aš manau, kad kur kas geriau to imtis šiandien. Sąžiningai peržiūrėdami savo turimus daiktus ir pripažinę savo prisirišimą prie praeities bei ateities baimes, galėsime išsiaiškinti, kas mums iš tiesų rūpi. Taip geriau suvoksime savo vertybes ir gyvenime priimdami sprendimus galėsime išvengti dvejonių bei sumaišties. Pasieksime kur kas daugiau, jei sprendimus priimsime ryžtingai, imsimės veiklos su užsidegimu ir nebūsime varžomi jokių abejonių. Kitaip tariant, kuo anksčiau stosime į akistatą su savo daiktais, tuo geriau. Jeigu ketinate susitvarkyti namus, imkitės to jau dabar.

Suprasite, be ko galite apsieiti

Iš peties tvarkytis pradėję žmonės prikrauna maišus šiukšlių. Teko girdėti, kad mano mokymų dalyviai lygina, kiek kas maišų išmetė ir kaip pasikeitė jų namai. Rekordinis išmestų maišų skaičius yra vienos poros surinkti 200 maišų ir dar dešimt į maišus netilpusių daiktų. Tai išgirdę daugelis pratrūksta juoktis ir įsivaizduoja,

kad toji pora gyveno labai dideliame name su daug sandėliukų. Bet jie klysta. Jie gyveno įprastame dviejų aukštų, keturių kambarių bute. Jo plotas buvo kiek didesnis nei daugelio butų Japonijoje, nes šiam butui dar priklausė patalpa palėpėje, bet bendras plotas nebuvo akivaizdžiai didesnis. Nors namuose matėsi daug daiktų, iš pirmo žvilgsnio neatrodė, kad yra daug nereikalingų daiktų. Kitaip tariant, bet kuriuose namuose galima surinkti tokį kiekį.

Pamačiusi, kad mano klientai rūšiuoja daiktus ir dalies jų atsikrato, dar nemanau, kad darbas baigtas. Vienas žmogus vidutiniškai nesunkiai išmeta nuo dvidešimties iki trisdešimties pilnų 45 litrų talpos šiukšlių maišų, o trijų asmenų šeima – apie septyniasdešimt maišų. Bendra visų klientų išmestų daiktų apimtis turėtų siekti apie 28 000 maišų, o tai yra daugiau nei milijonas daiktų. Nors taip smarkiai aptuštinę namus, nė vienas jų vėliau nesiskundė dėl to, kad pastūmėjau ką nors išmesti. Tą galima nesunkiai paaiškinti: atsikratymas daiktais, kurie neteikia džiaugsmo, nesukelia jokių neigiamų pasekmių. Visi namus susitvarkę klientai nustemba, kad dėl to savo kasdieniame gyvenime nepatiria jokių nepatogumų. Tai akivaizdžiai rodo, kad iki tol jie gyveno apsupti daiktų, kurių jiems visai nereikia. Taip jaučiasi visi, be išimčių. Net ir tie klientai, kurie išmetę daiktus pasilieka vos su penktadaliu iki tol turėto turto.

Žinoma, nenoriu pasakyti, kad mano klientai niekada nesigailėjo ką nors išmetę. Anaiptol. Būkite pasiruošę, nes, kol tvarkysitės, taip nutiks bent tris kartus. Bet

nesijaudinkite. Net jei mano klientai gailisi ką išmetę, jie niekada nesiskundžia. Iš patirties jie jau žino, kad jei ko nors pasigenda, ėmęsi reikiamų veiksmų, gali lengvai išsisukti iš bėdos. Pasakodami, kaip išmetė ką nors, ko nevertėjo išmesti, jie paprastai kalba nepaprastai džiūgaudami. Dauguma juokiasi ir sako: „Akimirką pagalvojau, kad įkliuvau į bėdą, bet tada supratau, kad tai nėra gyvybės ir mirties klausimas." Toks požiūris į dingusį daiktą nereiškia, kad šie žmonės yra iš prigimties optimistiškos ar lengvabūdės asmenybės. Veikiau tai rodo, kad renkantis, ką išmesti, pasikeitė jų mąstysena.

Ką jie daro, jei, pavyzdžiui, prisireikia to, kas buvo surašyta viename jų išmestame dokumente? Pirmiausia, kadangi išmesdami sumažino turimų dokumentų kiekį, jie gali greitai patikrinti, ar tikrai neturi to dokumento, nesileisdami į visuotinę paiešką. Ir, kadangi ieškoti nereikia, jie išvengia bereikalingos įtampos, ir tai yra neįkainojamas tvarkymosi privalumas. Viena iš priežasčių, kodėl daiktų perteklius mus alina, yra ta, kad esame priversti vis ko nors ieškoti, nors kartais atrandame tik tai, kad to daikto neturime, o dažnai, kad ir kaip įnirtingai raustume, niekaip negalime surasti, ko ieškome. Sumažinę turimų daiktų kiekį ir sudėję visus dokumentus į vieną vietą, akimirksniu galime pasakyti, ar tą dokumentą turime. Jei jo nebėra, galime iškart pakeisti veiksmų kryptį ir sutelkti mintis į tai, ką dabar daryti. Galime pasiklausti pažįstamo žmogaus, paskambinti įmonei arba patys susirasti trūkstamą informaciją. Suradus sprendimą, nelieka nieko kito kaip veikti.

O ėmęsi veikti pamatysime, kad ši bėda stebėtinai nesunkiai išsprendžiama.

Užuot kamavęsi ieškodami ir neįstengdami surasti, imamės veiksmų, o šie veiksmai mums atneša netikėtos naudos. Ieškodami tam tikros informacijos, galbūt sužinosime ką nors naujo. Susisiekę su draugu, palaikysime ryšį, o galbūt jis jus supažindins su kuo nors itin gerai išmanančiu tą sritį. Kelis kartus tai patyrę išmoksime, kad tik prireikus ėmęsi tinkamų veiksmų, galime sužinoti bet kokią informaciją. Gyvenimas tampa daug paprastesnis, kai supranti, kad viskas išsispręs, net jei tau ko nors trūksta.

Yra dar viena, ir pati svarbiausia, priežastis, kodėl mano klientai niekada nesiskundžia dėl išmestų daiktų. Išmokę atsirinkti ir nuspręsti išmesti daiktus, jie nebeperkelia sprendimo priėmimo atsakomybės kitiems žmonėms. Susidūrę su problema, jie nekaltina aplinkybių ar kito žmogaus. Nuo šiol jie patys priima sprendimus ir suvokia, kad bet kurioje situacijoje svarbiausia nuspręsti, kokių veiksmų imtis. Atrinkdami daiktus ir nutardami, ką išmesti, nuolat turime priimti sprendimus, remdamiesi savo pačių vertybėmis. Taigi atsikratymas daiktais lavina sprendimo priėmimo įgūdžius. Ar verta praleisti tokią galimybę vien tik tam, kad išsaugotume daiktus? Lankydamasi klientų namuose, niekada nieko neišmetu. Visada palieku jiems priimti galutinį sprendimą. Jei aš už juos nuspręsčiau, ką išmesti, tvarkymasis neatneštų jokios naudos. Pakeisti mąstyseną galima tik pačiam tvarkant savo namus.

Ar pasisveikinate su savo namais?

Atvykusi pas klientą pirmiausia pasisveikinu su jo namais. Dažniausiai priklaupiu ant grindų namų viduryje ir kreipiuosi į visą namą. Trumpai prisistačiusi, pasakiusi savo vardą, iš kur esu ir kuo užsiimu, paprašau jo padėti sukurti tokią aplinką, kurioje šeima galėtų mėgautis laimingesniu gyvenimu. Tada žemai nusilenkiu. Tai tik dvi minutes trunkantis tylus ritualas, bet dėl jo dažnai į mane įbedamas sutrikęs žvilgsnis.

Šis paprotys atsirado beveik savaime, įkvėptas garbinimo apeigų šintoistų šventyklose. Neatsimenu, kada pirmą kartą atlikau šį ritualą, bet, manau, mane pastūmėjo klientui atvėrus duris ore juntami tvyrantys lūkesčiai, kurie primena jausmą, aplankantį pro šventyklos vartus įžengus į šventą žemę. Galbūt manote, kad šis ritualas sukelia tik placebo efektą, bet pastebėjau, kad jį atlikus tvarkymasis einasi kur kas greičiau.

Beje, tvarkydama niekada nevilkiu sportinio kostiumo ar darbinių drabužių. Paprastai dėviu suknelę ir švarką. Nors retkarčiais apsijuosiu prijuostę, pirmenybę teikiu ne praktiškumui, o dizainui. Kai kurie klientai nustemba ir jaudinasi, kad supurvinsiu drabužius, bet aš, vilkėdama dailius drabužius, be jokių būgštavimų stumdau baldus, lipu pažiūrėti, kas dedasi virtuvės spintelėse, ir užsiimu kitokia aktyvia tvarkymosi veikla. Taip reiškiu savo pagarbą namams ir juose esantiems daiktams. Mano įsitikinimu, tvarkymasis – tai šventė, iškilmingos iš namų iškeliaujančių daiktų palydėtuvės,

todėl ir apsirengiu atitinkamai. Esu tikra, kad jei savo pasirinkta apranga išreikšiu pagarbą namams ir prieš tvarkydama su jais pasisveikinsiu, namai jausis laimingi ir pakuždės man, ko šeimai nebereikia ir kur sudėti likusius daiktus, kad šeima šioje erdvėje gyventų patogiai ir laimingai. Toks požiūris pagreitina sprendimų, kur ir kokius daiktus laikyti, priėmimą ir padeda išvengti abejonių tvarkantis, taigi viskas einasi kur kas sklandžiau.

Galbūt jūs netikite, kad ir jums tai gali pavykti. Gal manote, kad turite būti profesionalė kaip aš, kad išgirstumėte, ką jums sako namai. Bet iš tikrųjų namų šeimininkai geriausiai supranta savo turimus daiktus ir namus. Mano mokymuose klientai ilgainiui ima aiškiai suvokti, ką jiems reikia išmesti ir kur yra kokio daikto vieta, taigi tvarkymasis vyksta vis sklandžiau ir sparčiau. Niekada jūsų neapvilsiantis būdas, kaip greitai išlavinti nuojautą, ko jums reikia ir kur jūsų daiktų vieta, – kiekvieną kartą sugrįžus pasisveikinti su savo namais. Tai pirmieji namų darbai, kuriuos mokymuose užduodu savo klientams. Visai kaip sugrįžę pasisveikinate su savo namiškiais ar augintiniu, savo namams pasakykite: „Labas! Aš jau namie." Jei įžengdami pro duris pamirštate tai padaryti, kai tik prisimenate, pasakykite: „Ačiū, kad teiki man prieglobstį." Jei jums nedrąsu ar gėda ištarti garsiai, nieko blogo, jei pasakysite tyliai savo mintyse.

Kasdien pasisveikindami ilgainiui pastebėsite, kad namai jums atsiliepia. Pajusite, kaip jus tarsi švelnaus vėjelio gūsis užplūsta jų džiaugsmas. Pamažu imsite jausti, ką namai norėtų, kad sutvarkytumėte juose, ir

kur jie norėtų, kad išdėstytumėte daiktus. Tvarkydamiesi nuolat kalbėkitės su savo namais. Žinau, kad tai skamba nelabai praktiškai, bet jei nepaisysite šio patarimo, darbas stumsis ne taip sklandžiai.

Iš esmės tvarkyti – tai atkurti pusiausvyrą tarp žmonių, jų daiktų ir namų, kuriuose jie gyvena. Įprasti metodai aprėpia tik žmonių ir jų turimų daiktų santykius, bet juos taikant visai neskiriama dėmesio būstui. Bet aš gerai žinau, koks svarbus vaidmuo tenka namams, nes kiekvieną kartą apsilankiusi kliento namuose jaučiu, kaip šie globoja savo gyventojus. Namai niekada jūsų nepalieka, jie laukia, kad žmonės sugrįžtų, pasirengę juos priglausti ir apsaugoti. Kad ir kaip jaustųsi nuvargę po ilgos darbo dienos, jie visada pasiruošę suteikti atokvėpį ir nuraminti. Jeigu jūs nenusiteikę dirbti ir visą dieną slampinėjate namie kaip mama jus pagimdė, namai priims jus tokius, kokie esate. Niekas negali prilygti jų pakantumui ir širdingumui. Tvarkymasis – tai galimybė išreikšti dėkingumą namams už viską, ką jie dėl mūsų daro.

Kad patikrintumėte mano teoriją, sutvarkykite namus įsivaizduodami, kas jiems leistų pasijausti laimingiems. Nustebsite, kaip lengvai priimsite visus reikiamus sprendimus.

Jūsų daiktai nori jums padėti

Daugiau nei pusę savo gyvenimo praleidau sukdama galvą apie tvarkymą. Kiekvieną dieną lankausi žmonių

namuose ir susiduriu su jų turimais daiktais. Nemanau, kad yra kita profesija, kuri leistų pamatyti viską, ką žmogus turi, ir patyrinėti, kas iš tiesų guli jo spintose ir stalčiuose. Nors teko lankytis daugybėje namų, neteko aptikti dviejų visiškai vienodų butų, kuriuose būtų tokia pačia tvarka laikomi tokie patys daiktai. Vis dėlto žmonių turimi daiktai pasižymi vienu bendru bruožu. Pagalvokite, kodėl turite būtent tuos, o ne kitus daiktus. Jeigu pasakysite „nes juos išsirinkau", „nes man jų reikėjo" arba „dėl įvairių susiklosčiusių aplinkybių", – visa tai tiesa. Bet visi iki vieno jūsų turimi daiktai trokšta būti jums naudingi. Galiu tą pasakyti be jokių abejonių, nes per savo darbo metus teko atidžiai panagrinėti šimtus tūkstančių daiktų.

Atidžiau pažiūrėjus, tiesiog nuostabu, kaip likimas jus suveda su jūsų daiktais. Pavyzdžiui, paimkime paprasčiausius marškinius. Net jei jie pagaminti fabrike kaip masinės gamybos prekė, tie marškiniai, kuriuos jūs nusipirkote ir parsinešėte namo, yra jums vieninteliai. Likimas, suvedęs jus su kiekvienu turimu daiktu, toks pat gerbtinas ir šventas, kaip likimas, suvedęs jus su jūsų gyvenime esančiais žmonėmis. Už kiekvieno daikto slypi priežastis, kodėl būtent jis atsirado jūsų gyvenime. Kai pasidaliju šia įžvalga, kai kurie žmonės sako: „Taip ilgai nekreipiau dėmesio į šį drabužį, kad jis visai susiglamžė. Tikriausiai jis baisiai manim nepatenkintas." Arba: „Prakeiks mane, jei jo nenaudosiu." Bet iš savo patirties galiu pasakyti, kad nebūna daikto, kuris būtų nepatenkintas savo šeimininku. Šios mintys kyla,

nes žmogus jaučiasi kaltas, taigi negalima jų priskirti pačiam daiktui. Bet kaipgi iš tiesų mūsų namuose jaučiasi džiaugsmo nekeliantys daiktai? Manau, kad jie paprasčiausiai nori palikti jūsų namus. Jie tyso giliai spintoje užmiršti ir geriau nei bet kas kitas žino, kad šiuo metu neteikia jums džiaugsmo.

Visi jūsų turimi daiktai nori būti jums naudingi. Net juos išmetus arba sudeginus, pasilieka tvyroti jų ilgesio pasitarnauti energija. Išlaisvinti iš savo materialaus pavidalo, jie ir toliau plevens jūsų pasaulyje kaip energija, kitiems daiktams pranešanti, kad esate ypatinga asmenybė, o vėliau sugrįš pas jus kito daikto pavidalu, kuris geriausiai pasitarnaus jums tokiems, kokie esate šiandien, tokio daikto pavidalu, kuris jums atneš daugiausia laimės. Nudėvėtas drabužis sugrįš pas jus: galbūt kaip naujas ir dailus apdaras, o galbūt pasirodys kaip informacija arba kaip naujas užsimezgęs ryšys. Pažadu jums: viskas, su kuo atsisveikinsite, sugrįš tokia pačia apimtimi, bet tik tada, kai norės pas jus sugrįžti. Todėl ką nors išmesdami, nedūsaukite ir neverkšlenkite: „Ak, taip niekad jo ir nepanaudojau" arba „Atsiprašau, kad niekad tavęs nepanaudojau." Verčiau su džiaugsmu palydėkite juos tokiais žodžiais: „Ačiū, kad pas mane atsiradai" arba „Geros kelionės! Iki greito susitikimo!"

Atsikratykite daiktų, kurie nebeteikia džiaugsmo. Tegu jų išlydėtuvės būna iškilminga palydėjimo į naują kelionę šventė. Smagiai su jais atšvęskite. Esu tvirtai įsitikinusi, kad mūsų turimi daiktai su jais atsisveikinant jaučiasi net laimingesni nei tada, kai juos įsigijome.

Jūsų gyvenamoji aplinka veikia jūsų kūną

Įsibėgėjus tvarkymo darbams daug mano klientų pastebi, kad numetė svorio arba kad sutvirtėjo jų pilvo raumenys. Tai labai keistas reiškinys, bet apmažinę turimų daiktų skaičių atliekame ir namų „organizmo išvalymą“, o tada išsivalo ir mūsų kūnai.

Vienu mostu atsikračius daiktų (kartais tai reiškia per vieną dieną išmesti 40 maišų šiukšlių), mūsų kūnai gali irgi ką nors staiga iškrėsti. Gali palaisvėti viduriai arba išberti odą. Paprasčiausiai kūnas taip atsikrato metų metais susikaupusių toksinų, o po dienos ar dviejų būklė vėl tampa normali arba net geresnė nei buvo. Viena mano klientė sutvarkė spintą ir sandėliuką, kuriuos ratu apeidavo dešimtį metų. Iškart po to ją ištiko ūmus viduriavimas, po kurio ji pasijuto kur kas lengviau. Žinau, kad tai, jog tvarkydamiesi galite numesti svorio arba kad jūsų oda taps skaistesnė, skamba kaip nevykusi reklama, bet juk tai nereiškia, kad visa tai netiesa. Deja, negaliu jums parodyti mano klientų „prieš“ ir „po“ nuotraukų, bet savo pačios akimis mačiau, kaip sutvarkius kambarius pasikeitė jų išvaizda. Jų kūno linijos tapo dailesnės, oda – skaisčiau spindinti, o akys ėmė ryškiau švytėti.

Tik pradėjus verslą, man tai kėlė didelę nuostabą. Bet geriau apsvarsčiusi, supratau, kad tai visai nekeista. Štai ką apie tai galvoju. Sutvarkius namus, juose oras tampa gaivesnis ir švaresnis. Apmažinę turimų daiktų skaičių, atsikratome ir dulkių, be to, imame dažniau švarintis.

Kai visas grindų plotas tampa matomas, besikaupiantis purvas bado akis ir norime jį išvalyti. Atsikračius daiktų pertekliaus daug lengviau apsikuopti ir todėl tą padarome kur kas kruopščiau. Gaivus oras kambariuose neabejotinai teigiamai veikia odą. Tvarkydamiesi judame fiziškai, o tai padeda numesti svorio ir išlaikyti dailias kūno linijas. Kai mūsų erdvė visiškai švari, nebetenka rūpintis tvarka, todėl galime dėmesį skirti kitam mūsų gyvenime svarbiam tikslui. Daugelis nori būti liekni ir stiprūs, todėl dažnai dėmesys nukreipiamas į šį tikslą. Taigi jie leidžiasi į ilgesnius pasivaikščiojimus, mažiau valgo, o visa tai padeda numesti svorio, nesilaikant jokios ypatingos dietos.

Bet aš manau, kad pagrindinė priežastis, kodėl tvarkymasis taip veikia mūsų kūną, yra ta, kad tvarkydamiesi žmonės sužino, ką reiškia būti patenkintam. Baigę tvarkytis daug mano klientų pasakoja, kad juos kur kas mažiau masina žemiški troškimai. O anksčiau, nesvarbu, kiek drabužių turėtų, jie niekad nepasitenkindavo ir visada norėdavo vilkėti ką nors nauja. Atrinkę ir pasilikę tik tuos daiktus, kuriuos tikrai mėgsta, jie pajuto, kad turi visko, ko reikia.

Materialius daiktus kaupiame ir be saiko valgome dėl tos pačios priežasties – kad patenkintume nepasotinamą troškimą. Impulsyviai pirkdami daiktus ir besaikiai valgydami bei gerdami bandome numaldyti įtampą. Atidžiai sekdama savo klientus pastebėjau, kad atsikračius nereikalingų drabužių jų liemuo tampa lieknesnis, išmetus knygas ir dokumentus mintys tampa aiškesnės,

atsikračius dekoratyvinės kosmetikos ir ištuštinus erdvę aplink kriauklę ir vonią oda tampa skaistesnė ir lygesnė. Nors šios teorijos negaliu pagrįsti moksliniais įrodymais, įdomu pažymėti, kad veikiama ta kūno dalis, kuri artimiausiai susijusi su tvarkoma erdve. Ar nenuostabu, kad, tvarkydami savo namus, galite tapti gražesni, sveikesni ir padailinti kūno linijas?

Tvarkymas atneša sėkmę

Remdamiesi šiuo metu ypač išpopuliarėjusiu fengšui, žmonės manęs klausia, ar tvarkymas gali atnešti jiems sėkmę. Fengšui yra metodas, kuriuo vadovaudamiesi sutvarkę savo aplinką sulauksite sėkmės. Japonijoje jis išpopuliarėjo maždaug prieš penkiolika metų ir dabar yra gan plačiai žinomas. Dauguma norinčiųjų susitvarkyti ir išvalyti savo namus pirmiausia susidomi fengšui. Nesu fengšui ekspertė, bet gilindamasi į tvarkymosi meną susipažinau su jo pagrindais. Tikėti ar ne, kad fengšui atneš jums sėkmę, – jūsų pasirinkimas, bet nuo senų laikų Japonijoje žmonės savo kasdieniame gyvenime taikė fengšui ir jo principus. Savo tvarkymo veikloje aš taip pat taikau protėvių išmintį. Pavyzdžiui, lankstydama ir ant krašto stalčiuje sustatydama drabužius, išdėstau juos pagal spalvą nuo tamsiausio ligi šviesiausio. Drabužius reikėtų sudėti taip, kad šviesiausi atsidurtų arčiausiai jūsų, o visi kiti tamsėjančia tvarka išsidėstytų į stalčiaus gilumą. Nežinau, ar tai gali

atnešti sėkmę, bet jei drabužius sudėsite pagal atspalvius, kiekvieną kartą atidarius stalčių bus gražu į juos pažiūrėti. Kažkodėl arčiau jūsų sudėti šviesesni drabužiai veikia raminamai. Jei savo aplinką sutvarkysite taip, kad joje jausitės patogiai ir kiekvieną dieną būsite kupini jėgų ir laimingi, ar negalima bus sakyti, kad jus aplankė sėkmė?

Fengšui pagrindą sudaro priešingos *in* ir *jang* jėgos bei penki elementai (metalas, medis, vanduo, ugnis ir žemė). Tikima, kad kiekvienas daiktas turi savo energiją, taigi su visais daiktais turėtų būti elgiamasi, atsižvelgiant į jų ypatybes. Man tai atrodo savaime suprantama. Fengšui filosofija moko, kaip gyventi darnoje su savo prigimtimi. Savo tvarkymo metodu siekiu to paties. Mano įsitikinimu, tikrasis tvarkymo tikslas yra gyventi kuo įmanoma natūraliau. Ar jums neatrodo nenatūralu turėti tiek daug daiktų, kurie mums nekelia džiaugsmo ir kurių mums iš tiesų nereikia? Manau, kad turėti tik tai, kas mums patinka ir ko reikia, yra pati natūraliausia žmogaus būklė.

Įvedę tvarką savo namuose, galime patirti tą natūralų būvį. Tuomet rinksimės tik tuos daiktus, kurie teikia mums džiugesį, ir džiaugsimės tuo, kas mums gyvenime brangiausia. Nėra didesnės laimės, negu gyventi paprastą ir natūralų gyvenimą. Jei sėkmė reiškia būtent tai, esu įsitikinusi, kad namų sutvarkymas yra pats tiesiausias kelias į sėkmę.

Kaip atpažinti, kas jums brangiausia

Klientui atrinkus, ką pasilikti ir ką išmesti, kartais iš pasiliktinų daiktų krūvos ištraukiu keletą ir dar kartą perklausiu: „Ar šie marškinėliai ir štai šitas megztinis tikrai jums kelia džiaugsmą?“

Apstulbęs klientas neišvengiamai pasakys: „Iš kur žinote? Būtent dėl šitų daiktų negalėjau apsispręsti, pasilikti ar išmesti.“

Nesu mados ekspertė ir drabužių neišsirenku pagal tai, kaip jie atrodo. Sprendžiu pagal daiktus atsirenkančio kliento kūno kalbą, įvertinu, kaip jis daiktą laiko, kaip čiupinėjant spindi akys ir ar greitai apsisprendžia. Žmonės visiškai kitaip elgiasi su daiktais, kurie jiems patinka ir su tais, dėl kurių nėra tikri. Paėmę daiktą, kuris teikia jiems džiaugsmą, jie dažniausiai apsisprendžia akimirksniu, daiktą liečia švelniai, o jų akys švyti. Susidūrus su džiaugsmo nekeliančiu daiktu, rankos juda neryžtingai, jie pakreipia galvą ir susiraukia. Kiek pasvarstę tą daiktą jie gali atidėti į pasiliktinų daiktų krūvą. Tą akimirką jų antakiai ir oda aplink lūpas įsitempia. Kūno kalba atspindi džiaugsmą, o aš šių ženklų nepraleidžiu pro akis.

Nors, atvirai pasakius, galiu atskirti, kokie daiktai neįžiebia džiaugsmo kibirkšties mano klientų širdyse, net nestebėdama, kaip jie juos atrenka. Prieš apsilankydama jų namuose, jiems išdėstau KonMari tvarkymo metodą. Jau ši pirma pamoka padaro jiems nemenką įtaką, todėl dažnai pirmą kartą apsilankius klientų namuose, jie jau būna pradėję tvarkytis.

Viena iš neabejotinai medalio vertų mokinių – trisdešimtmetė moteris, iki man apsilankant jau buvo išmetusi 50 maišų šiukšlių. Ji išdidžiai atidarė stalčius bei spintą ir pasakė: „Nebeliko nieko, ką galima būtų išmesti!" Jos kambarys tikrai atrodė kitaip nei anksčiau jos man rodytose nuotraukose. Prieš tvarkymąsi nerūpestingai ant komodos nusviestas megztinis dabar buvo tvarkingai padėtas į vietą, o iki tol ant kabyklos suspraustų suknelių eilė buvo gerokai praretėjusi, kad tarp jų žiojėjo tarpai. Vis dėlto ištraukiau rudą švarką ir balsvą palaidinę. Jie savo išvaizda nesiskyrė nuo kitų jos pasiliktų drabužių. Abu buvo geros būklės ir atrodė nešiojami.

„Ar jie tikrai teikia jums džiaugsmą?" – paklausiau.

Jos veido išraiška kaipmat persimainė. „To švarko, suprantat, man patinka dizainas, nors iš tikrųjų norėjau juodo. Jie neturėjo mano dydžio juodo švarko... Kadangi rudo švarko neturėjau, nusprendžiau jį nusipirkti, bet galiausiai man nelabai jis tiko ir buvau apsivilkusi tik kelis kartus."

„Palaidinė mane patraukė savo dizainu ir audiniu, todėl nusipirkau iškart dvi. Pirmą visiškai sudėvėjau, buvo nebeįmanoma nešioti, bet antros kažkodėl niekad nebeapsivelku."

Niekada neteko matyti, kaip ji elgiasi su šiais drabužiais, ir ničnieko nenutuokiau apie aplinkybes, susijusias su jų įsigijimu. Aš tiesiog atidžiai peržvelgiau jos spintoje kabančius drabužius. Jei labai atidžiai apžiūrinėsi daiktus, ilgainiui pradėsi atskirti, ar jie savininkui kelia džiaugsmą. Kai moteris įsimyli, visiems aplinkiniams

akivaizdu, kaip ji pasikeitė. Iš vyro gaunama meilė, meilės teikiamas pasitikėjimas savimi ir troškimas įdėti pastangų, kad jam atrodytų graži – viskas jai teikia energijos. Jos oda švyti, akys spindi ir ji tampa dar gražesnė. Lygiai taip ir žmogaus mylimi daiktai, kuriais jis rūpinasi, skleidžia džiaugsmą ir spinduliuoja noro patarnauti savo šeimininkui aura. Daiktai, kuriais mėgaujamės, švyti. Todėl akimirksniu galiu pasakyti, ar kas nors teikia džiaugsmą. Nuoširdus džiaugsmas persmelkia ir žmogaus kūną, ir jo daiktus, todėl jo neįmanoma paslėpti.

Apsupti džiaugsmą keliančių daiktų, jausitės laimingi

Visi turime mėgstamų daiktų, su kuriais išsiskyrimo nė neįsivaizduojame, nors kiti žmonės juos išvydę netikėdami purto galvas. Kasdien susiduriu su žmonių branginamais daiktais. Nustebsite sužinoję, kokie keisti ir nesuvokiami daiktai gali užvaldyti žmonių širdis: dešimt ant pirštų užmaunamų lėlyčių su ant kiekvienos išsiuvinėta vis kitokia akyte; vieno animacinio filmo herojaus pavidalo sugedęs žadintuvas; vandens nugludintų pagaliukų kolekcija, kuri labiau primena malkų glėbį. Bet į mano klausimą „Ar šitai... mmm... tikrai kelia džiaugsmą?", tučtuojau griežtai išrėžiama: „Taip!" Nepapriešgyniausi susidūręs su jų ryžtingu žvilgsniu ir spindinčiomis akimis, nes aš irgi turiu tokį daiktą – Kiccoro marškinėlius.

Kiccoro – miškų vaikas – yra vienas iš „Aichi Expo 2005" talismanų. Aičio prefektūroje vykusioje parodoje buvo skatinama mylėti žemę ir pristatomos atsinaujinančios ekologiškos technologijos. Didesnysis talismanas, Morizo, turbūt geriau žinomas. Kiccoro buvo Morizo bendražygis, mažutis, skaisčiai žalias, apvalainas personažas, o ant mano marškinėlių pavaizduotas tik Kiccoro veidas. Dažnai juos dėviu namuose. Tai vienintelis daiktas, su kuriuo negaliu prisiversti atsisveikinti, net jei žmonės iš manęs šaiposi, sakydami: „Kam tu juos laikai? Ar tau ne gėda? Jie tokie nemoteriški. Kaip gali juos vilkėti? Turėtum juos išmesti."

Leiskite paaiškinti. Beveik visi mano namie dėvimi drabužiai yra dailūs. Namuose dažniausiai vilkiu mergaitiškus drabužius, pavyzdžiui, nėriniuoto rožinio audinio palaidinę priderinu prie gėlių raštais išmargintos medvilnės drabužių. Marškinėliai su Kiccoro – vienintelė išimtis.

Tai labai keistas gaminys, akį rėžia žalia spalva, atspaude matyti tik Kiccoro akys ir pusiau pražiota storalūpė burna, o etiketėje aiškiai pažymėtas vaikų ūgis, kuriam pritaikyti šie marškinėliai. Kadangi paroda vyko 2005 metais, dėviu juos jau daugiau nei aštuonerius metus, nors pats renginys man nepaliko ypatingų prisiminimų. Vien skaitydama, ką čia parašiau, raustu iš gėdos, kad laikausi įsitvėrusi tokio daikto, bet kiekvieną kartą, kai jis atsiduria mano akyse, negaliu prisiversti jo išmesti. Mano širdis ima smarkiau plakti vos pažvelgiu į mielas Kiccoro akis.

Mano drabužių stalčiai taip sutvarkyti, kad tik metus žvilgsnį galiu pamatyti, ką turiu. Jie kėpso kaip balta varna tarp mano dailių, moteriškų drabužių, bet tuo jie atrodo dar mielesni. Šie marškinėliai tokie seni, kad galbūt atrodo, jog jau turėtų būti išsitampę ir dėmėti, bet taip nėra, todėl negaliu rasti jokios dingsties jais atsikratyti. Tai, kad etiketė skelbia, jog jie buvo pagaminti kitoje šalyje, nors skirti Japonijos parodai, turėjo seniausiai išblėsinti mano susižavėjimą, bet vis tiek negaliu jų išmesti.

Tokius daiktus nedvejodami turite pasilikti. Jei be varstančių abejonių galite ištarti „Man jis labai patinka!“, nesvarbu, ką kas sakytų, kol jums patiems patinka tą daiktą turėti, nekreipkite dėmesio, ką mano kiti žmonės. Tiesą sakant, aš nenorėčiau, kad kas nors mane pamatytų vilkint Kiccoro marškinėlius. Bet laikau juos dėl to mažučio džiaugsmo, kurį jie man teikia, dėl to, kad ištraukusi juos ir viena pati apžiūrinėdama pratrūkstu kikenti, dėl malonumo, kurį patiriu, kol mudu su Kiccoro prakaituojame švarindami namus ir svarstydami, ko toliau imtis.

Neįstengiu sugalvoti, kas galėtų atnešti dar daugiau laimės, nei būti apsuptam tik mėgstamų daiktų. O jūs? Viskas, ką reikia padaryti, atsikratyti visko, kas štai taip nesuvirpina jūsų širdies. Nėra tiesesnio kelio į pasitenkinimą savo gyvenimu. Kaip kitaip tai pavadinti, jei ne tvarkymosi stebuklu?

Įvedus namuose tvarką, prasideda jūsų tikrasis gyvenimas

Nors visoje knygoje kalbėjau apie tvarkymąsi, tvarkytis nėra būtina. Nenumirsite, jei jūsų namai bus netvarkingi, pasaulyje daug žmonių nė kiek nesijaudina, jei jiems nepasiseka sutvarkyti namų. Tačiau tokie žmonės, niekad nesiims skaityti šios knygos. Bet štai jums likimas lėmė ją perskaityti ir tai reiškia, kad veikiausiai esate vedami stipraus noro įsileisti naujus pokyčius, atgimti naujam gyvenimui, patobulinti savo gyvenseną, tapti laimingiems ir spindėti džiaugsmu. Būtent dėl šios priežasties galiu jus užtikrinti, kad jums pavyks įvesti namuose tvarką. Tą akimirką, kai norėdami susitvarkyti paėmėte šią knygą į savo rankas, jau žengėte pirmą žingsnį. Jeigu perskaitėte iki šios vietos, jau žinote, ko imtis toliau.

Žmonės tuo pačiu metu gali atsidėję mėgautis tik keliais dalykais. Kadangi aš esu ir tingi, ir užmarši, negaliu deramai pasirūpinti dideliu skaičiumi daiktų. Todėl noriu mėgautis tik tais daiktais, kuriuos mėgstu, ir kaip tik todėl didžiąją dalį gyvenimo taip įnirtingai tvarkiausi. Vis dėlto manau, kad geriausia greitai susitvarkyti ir apie tai pamiršti. Kodėl? Nes gyvenimo prasmė nėra tvarkymasis.

Jeigu jums atrodo, kad tvarkytis reikia kasdien, jeigu manote, kad tuo teks užsiimti visą gyvenimą, pats metas atsibusti. Pažadu jums, kad galima nuodugniai ir greitai susitvarkyti vienu ypu. Likusį gyvenimą jums

tereikės nuspręsti, ką pasilikti, o ką išmesti, ir rūpintis daiktais, kuriuos pasiliksite. Tvarką namuose galite įvesti dabar, kartą ir visiems laikams. Vieninteliai žmonės, kurie metai iš metų visą gyvenimą praleidžia mąstydami apie tvarkymąsi, yra tokie kaip aš, kuriems tai teikia džiaugsmą ir kurie tvarkosi, kad pasaulyje gyventi būtų gera. Jūs skirkite savo laiką ir jėgas tam, kas jums teikia daugiausia džiaugsmo, savo gyvenimo pašaukimui. Esu tvirtai įsitikinusi, kad namų sutvarkymas padės jums atrasti savo širdžiai mielą pašaukimą. Įvedus tvarką namuose prasidės tikrasis jūsų gyvenimas.

Baigiamasis žodis

Vieną dieną atsibudau surakintu kaklu ir pečiais. Negalėjau net išlipti iš lovos, tad teko kviesti greitąją pagalbą. Nors priežastis buvo neaiški, dieną prieš tai praleidau klientės namuose, narstydama ant spintos užkeltą spintelę ir stumdydama sunkius baldus. Kadangi nieko kito tądien neveikiau, piršosi išvada, kad per daug tvarkiausi. Veikiausiai esu vienintelė pacientė, kurios ligos istorijoje įrašyta: „Per daug tvarkėsi." Net ir gulint lovoje ir jaučiant, kaip po truputį vėl galiu pajudinti kaklą, devyniasdešimt procentų mano minčių sukosi apie tvarkymą. Ši patirtis išmokė mane branginti tai, kad galiu bent žvilgtelėti į aukštai esančią spintelę.

Parašiau šią knygą, nes norėjau pasidalyti tvarkymosi stebuklu. Giliai širdyje suvirpantys jausmai, kai atsisveikinu su savo paskirtį atlikusiais daiktais, panašūs į tuos, kuriuos patiriame baigdami studijas; malonus jaudulys, kurį pajuntu, kai likimas suveda daiktą ir jam skirtą vietą; o labiausiai už viską gaivus, grynas oras, kuris užplūsta sutvarkytą kambarį – visa tai prašviesina paprastą be jokių ypatingų įvykių dieną.

Noriu pasinaudoti proga ir padėkoti visiems, kurie mane palaikė, kol rašiau šią knygą, nors vienintelis dalykas, kurį tikrai sugebu, yra tvarkyti, – ponui Takahashi iš „Sunmark Publishing“, šeimai, visiems savo daiktams ir savo namams. Meldžiuosi, kad tvarkymosi stebuklas kuo daugiau žmonių leistų patirti gyvenimo apsuptam mėgstamų daiktų džiaugsmą ir laimę.

Marie Kondo (KonMari)

Apie autorę

Marie Kondo namų šeimininkėms skirtus žurnalus pradėjo skaityti, kai jai buvo penkeri. Ją sužavėjo jų puslapiuose spausdinamų puikiai įrengtų erdvių grožis ir tvarka. Penkiolikos ji rimtai ėmėsi mokytis tvarkymosi. Pradėjo nuo savo miegamojo, vėliau užsiėmė savo sesers ir brolio kambariais. Šiuo metu Tokijuje ji vadovauja itin sėkmingai dirbančiai įmonei, kuri padeda klientams jų daiktų perpildytus namus paversti grožio, ramybės ir įkvėpimo sklidinomis erdvėmis.

Kondo, Marie
Ko-202 Tvarkingų namų stebuklas: japonų menas tvarkytis / Marie Kondo; iš anglų kalbos vertė Lina Černiauskaitė. – Vilnius: Vaga, 2016. – 216 p.

ISBN 978-5-415-02419-3
UDK 643/645(035)

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius
El. p. info@vaga.lt; www.vaga.lt
tel. +370 5 249 8121; faks. +370 5 249 8122

Spausdino UAB BALTO print, Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius

Tiražas 1500 egz.

Vogue

Japonų namų jaukumo ekspertės – Mari Kondo – odė tvarkai, itin paprasta ir įtikima.

The London Times

Derėtų pasveikinti Kondo, atradusią genialumą paprastume: netvarka mūsų namuose dažnai susijusi su prasta dvasine mūsų būsena, tad deramai susitvarkę namus pasijusite kaip po gero psichoterapijos seanso, ką jau kalbėti apie pagalbos seansą jūsų namams.

Naudodamiesi Marie Kondo (KonMari) metodu, aprašomu knygoje, susikurkite jaukius namus kartą ir visiems laikams!



Fengšui filosofija moko, kaip gyventi darnoje su savo prigimtimi. Savo tvarkymo metodu siekiu to paties. Mano įsitikinimu, tikrasis tvarkymo tikslas yra gyventi kuo įmanoma natūraliau. <...> Manau, kad turėti tik tai, kas mums patinka ir ko tikrai reikia, yra pati natūraliausia žmogaus būklė.

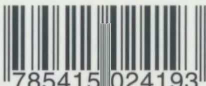
Svarbiausia išrūšiuoti ir atrinkti daiktus, kurie jums teikia džiaugsmą, o kurie tik užima vietą namuose. Susitvarkę namų erdvę pagal KonMari patarimus, pajusite, kaip jūsų gyvenime atsirado daugiau erdvės asmeniniam tobulėjimui, pomėgiams, kad jaučiatės laimingesni ir lengvesni. Namų erdvės tvarka, pasirodo, susijusi ir su santykiais su artimaisiais, praeitimi, o labiausiai, žinoma, su pačiu savimi.



Svarstydami, ką pasilikti, klauskite savo širdies; svarstydami, ką kur padėti, klauskite savo namų.

ISBN 978-5-415-02419-3





www.vaga.lt